GAKKEN SPORTS BOOKS

本当に動く体になる！
エクササイズ革命

「骨格ポジショニング」

中村考宏

Gakken

15. 1. 23

CamScannerでスキャン

Prologue

「本当に動く体になる！エクササイズ革命「骨格ポジショニング」」というタイトルは何だか大げさに感じる反面、かっこいい。

ただ、エクササイズ革命というのはタイトルを練ってくれた学研編集の山本さんの印象であり、私からすると柔整・鍼灸専門学校で学んだ解剖学、生理学、運動学などを忠実にリハビリやトレーニングで再現できるように掘り続けていることだから、少し言い過ぎではないのかなとも思ったりしますが、初めて本書を手に取る読者にとってはたしかに「エクササイズ革命」なのかもしれません。

先日、ご高齢の女性からストレッチについての質問を頂きました。

お友達とサークルで週1回の「ストレッチ体操」を半年ほど続けているそうなのですが、知り合いから「ストレッチは身体に悪い」という噂を聞いて心配になったそうです。

最近は、「ストレッチ有害説」「ストレッチが体に悪い」という情報が広まっています。これは、ストレッチ体操の中でも「静的ストレッチ」といわれるもので、スポーツ選手が試合前にストレッチで筋肉へ伸張入力をしてしまうと収縮力を鈍らせる恐れがあるということです。動きを極限まで追求する選手には運動前の「静的ストレッチ」がマイナスに働きますが、お友達と楽しみながら続けている「ストレッチ体操」でしたら、気持ちよく体を動かしているという意味でプラスになると思います。

CamScannerでスキャン

つまり、「ストレッチ=悪」ということではありません。

目的に対して手段が適切でないということが問題なのです。私は、動く体をつくる目的でトレーニング方法を研究しているのでストレッチをすすめていませんが、目的に対して手段が適切でなければ、どのような優れたメソッドを選択したとしても、目的の達成はむずかしいということになります。

例えば、膝が痛い、腰が痛いなどの不調を解消するために、わけもわからず、お友達が「いいよ!」というから「ストレッチ体操」をするのでは、もしかしたら自分の状態に合わないということもあるでしょう。そうした場合はまず主治医に相談し、さらに健康運動指導士と連携できればベストです。

もし自分で不調を解消しようという場合は、やはり相応の勉強が必要だと思います。「ストレッチ=悪」ということではなく、しっかり目的に沿った手段を選択できる知識を得ることが大切です。そうすれば、噂や情報に振り回されて心配になることもなくなるのではないでしょうか。

逆に、スポーツ指導者の方からは、「ストレッチをしないのなら、何をすればよいのか」という質問をよく頂きます。何でもそうですが、目的があって手段があります。これまでは運動前の「静的ストレッチ」によって体が動くようになると考えられていたわけですから、マイナスとわかった時点でやらなければよい話です。

CamScannerでスキャン

それで、私は運動前にゆっくり走って動かしながら身体をゆるめることをすすめるのですが、「動くと身体が疲労する」というイメージが強いからなのか、「動いて身体をゆるめる」ということが、なかなか理解して頂けないようなのです。これでは、目的に対して適切な手段を選択することができません。

ここには「動く＝筋肉」の図式が根底にあるのだと思います。これまでのトレーニングは「筋肉を伸ばす」「筋肉に負荷をかける」アプローチをして「筋肉をやわらかくする」「筋肉を強くする」、それが「動く体をつくる」考え方でした。しかし、「動く」というのは「筋肉」だけでは説明できません。まずは、根本からトレーニングの考え方を整理することが必要です。

私はヒトの重心移動を見ています。

ヒトが動くということは重心が移動するということであり、それが円滑に行われているのか、そうでないかが問題になるわけです。重心移動を見ることで骨、関節、筋肉、感覚器などの限られた器官だけでなく、総合的にヒトの身体を評価することが可能になります。そしてこの重心移動は、「筋肉」だけでも「骨」だけでも円滑に行うことはできません。

ヒトは重力下で動くことが宿命づけられています。

もし、この環境から逃れるとしたら宇宙船に乗って宇宙へ飛び出さなければなりません。ですが、宇宙

CamScannerでスキャン

飛行士は宇宙へ行っても毎日のように身体を動かしてトレーニングをします。ヒトにとって重力は良くも悪くも運命共同体なのです。

この重力に対して、打ち克つべきものと考えて筋肉を鍛えている人をしばしば見かけます。しかしこの方法では、やがて疲れ果てて重力に押し潰されてしまうでしょう。

重力は受け止めるもの。骨を垂直に立てれば重力を貫くことができるのです。脛の骨を垂直に立てて上から押してみてください。骨は長軸方向に働く力にはめっぽう強いことがおわかり頂けると思います。しかし骨を傾けた状態で力がかかるといたってもろく、また不安定になるのです。私は、ヒトは重力に沿って生きていくものだと考えています。

もちろん、本書で紹介している「骨の位置」「関節運動の方向」「骨格筋の回復」「深部感覚」だけで、「動く」ということのすべてを説明することはできないでしょう。しかしながら、「ヒトが動く」ということの基本ベースは、このエクササイズから学ぶことができるのではないかとひそかに期待しています。

私自身も本当に動く体をつくりたいと考えているチャレンジャーの一人です。ともに重力を貫きましょう！

２０１４年１月

中村考宏

CamScannerでスキャン

本当に動く体になる！ エクササイズ革命「骨格ポジショニング」 ―目次―

prologue……2

第1章 筋トレ・ストレッチ不要！身体の構造に即した新トレーニング……9

▼［理論］「骨格ポジショニング」は何を目指しているのか……10

［トレーニング］プッシュアップ……24

［トレーニング］腹圧……26

［トレーニング］スクワット……28

●NAKAMURA Blog 「痛み」を徹底的に観察して生まれた「骨格ポジションの見直し」……30

第2章 なぜ「知る」だけで体が動くようになるのか……31

▼［理論］重心を見つけることからトレーニングが始まる……32

重心をとる……36

基本のポジション……38

▼［理論］骨格を本来あるべき位置にセットする……40

頭（側頭骨乳様突起）……44

ひじ（肘頭）……45

腰（腸骨稜）……46

腰（上前腸骨棘）……47

おしり（坐骨結節）……48

脚のつけ根（大転子）……49

膝（膝蓋骨）……50

脛（脛骨前縁）……51

▼［理論］関節を正しい方向に曲げるということ……52

腕のつけ根（胸鎖関節）……56

脚のつけ根（股関節）……58

ひじ（腕橈関節）……60

足首（足関節）……62

CamScannerでスキャン

▼【理論】動きを邪魔する7つのブレーキ……64
接地……68
足指の伸び縮み……70
膝の伸び……72
骨盤の倒れ……74
おなかの凹み……76
脇の開き……78
あごの位置……80
●NAKAMURA Blog 捻挫を繰り返すのはなぜか……82

第3章 骨格の位置・方向の感覚を掴めば身体能力は飛躍的にアップ……83

▼【理論】深部感覚を厚くするトレーニング……84
足の指……88
すね……90
骨盤……92
手の指……94
前腕……96
頭……98
●NAKAMURA Blog 拇趾球へ圧を集中させた結果が「外反母趾」……100

第4章 本当に必要な筋肉を目覚めさせるトレーニング……101

▼【理論】関節を動かす筋肉を蘇らせる……102
足指（長母趾屈筋・長趾屈筋）……106
足関節（前脛骨筋）……108
ひざ（ハムストリングス）……110
腰（腸腰筋）……112
手指（浅指屈筋・深指屈筋・長母指屈筋）……114
二の腕（上腕二頭筋・広背筋）……116
●NAKAMURA Blog 講座で大人気の「股割り」だが……118

第5章 骨格ポジショニングで日常の動きをスムーズにする……119

▼【理論】日常の動きをより効率的にするには……120
・基本 立つ……122
・基本 片足立ち……124
・日常 歩く……126

CamScannerでスキャン

・日常 階段、坂道上り下り……128
・基本 座る……130
・日常 デスクワーク……132
・日常 正座……134
・基本 しゃがむ……136
しゃがむトレーニング……138
・基本 前屈……140
前屈トレーニング……141
・日常 持ち上げる……142
・日常 シティサイクルに乗る……144
・日常 ロードバイクに乗る……145
・基本 振り向く……146
・基本 脇をしめる……148
・日常 マウス、包丁を使う……150
・日常 持つ……151
・基本 腕を上げる……152
・日常 投げる……154
・基本 頭を支える……156

●NAKAMURA Blog ロウ・ギアランニングで見つけたもの……158

第6章 骨格ポジショニングを身につければ股割りもできる……159
▼[理論]ステップアップ! 開脚に挑戦する……160
開脚……162
股割り……166
イスに座って股割り……168
●NAKAMURA Blog 靴選びのこととか……170

第7章 骨格ポジショニングQ&A……171

CamScannerでスキャン

1

筋トレ、ストレッチ不要！身体の構造に即した新トレーニング

CamScannerでスキャン

「骨格ポジショニング」は何を目指しているのか

人間が本来持っている動きを取り戻すためのトレーニング

近年の健康ブームに乗って、さまざまなトレーニングメソッドが開発され、話題を集めています。それは筋肉を鍛える筋力トレーニングだったり、身体を柔軟にするストレッチであったり。なかにはウエストを細くするためだけのトレーニングもあります。

トレーニングには必ず目的があります。

かっこいい筋肉にしたい、脂肪を落としたいといった見た目を美しくすることを目的としたトレーニングとか、スポーツ選手であれば、競技のパフォーマンスを高めることを目的としたトレーニングを選ぶでしょう。

しかし、それらのトレーニングのすべてが、人間の身体の本来の在り方、そして「動き」に即したものなのでしょうか。

競技パフォーマンスを高めるためにトレーニングをしているのに、思うような

結果が出せない。それぱかりか身体を痛めてしまった。よく聞く話です。

どこかを鍛えたら、どこかが痛む。

何かが違っていると思いませんか？

たとえば、猫は、触るとふにゃふにゃと柔らかい身体をしています。でも、寝ていても、人間が近づくと起き上がるや否やすごいスピードで走って逃げます。

そして、驚くほど高く跳びます。そもそも筋肉ムキムキの動物を見たことがありますか？　上腕二頭筋がムキムキの熊とか、大腿四頭筋がカッチカチのライオンとかいませんよね。それなのに、ものすごい瞬発力や、ものすごい脚力を持っています。そしておそらくどんなに動いても、肉離れや腰痛なんて起こさないでしょう。

なぜか。

それは、彼らの身体が、本来在るべき状態になっているからではないでしょうか。

人間だって動物ですから、本来在るべき状態にすれば、身体の動きそのものが違ってくるはずですし、動くことによってどこかを痛めるということも無くなるはずです。

そうであるならば、人間が本来持っている動きを取り戻すことを目的としたトレーニングを行う必要があります。

CamScannerでスキャン

●動きやすい姿勢

この理論が「構造動作理論」であり、それに基づいたトレーニングが「骨格ポジショニング」なのです。

まず動きやすい姿勢になること

骨格ポジショニングが目指すものは、実践に直結する肉体です。「いつでも動き出せる体」を目指します。そのためには、まず、動きやすい姿勢でいることが大事です。

動きやすい姿勢とは、上から糸で釣り上げられているように背筋をピンと伸ばした姿勢ではありません。「正しい姿勢」でも「いい姿勢」でもないのです。「人間の骨格構造に即した姿勢」です。それは上の写真のような、重心をお腹前辺りに置いた姿勢です。これを骨格ポジションと呼びます。

骨格とは、物事をかたちづくる中心、骨組みという意味です。

人間の骨格は、身体を支え、内臓を保護している固い構造物です。200個余りの骨から成り立ち、関節結合・縫合・軟骨結合などによって構成されています。

ポジションとは、姿勢です。

キング・オブ・トレーニングと称されるスクワットでは、「ポジションを見つけた者が勝つ」といわれています。これは、「人間本来の骨格ポジションを築け

CamScannerでスキャン

てこそ、より高い動きのパフォーマンスを手に入れる」ということだと思います。

200個余りの骨を、人間の骨格構造に適した位置に収めることにより、筋肉が本来の役割を果たし、関節が本来の役割を果たす。こうしてはじめて、人間が本来持っている動きを取り戻すことができるのです。

骨格ポジションを整えるには

構造動作理論に基づく、骨格構造に適した骨格ポジションの見本は、赤ちゃんです。

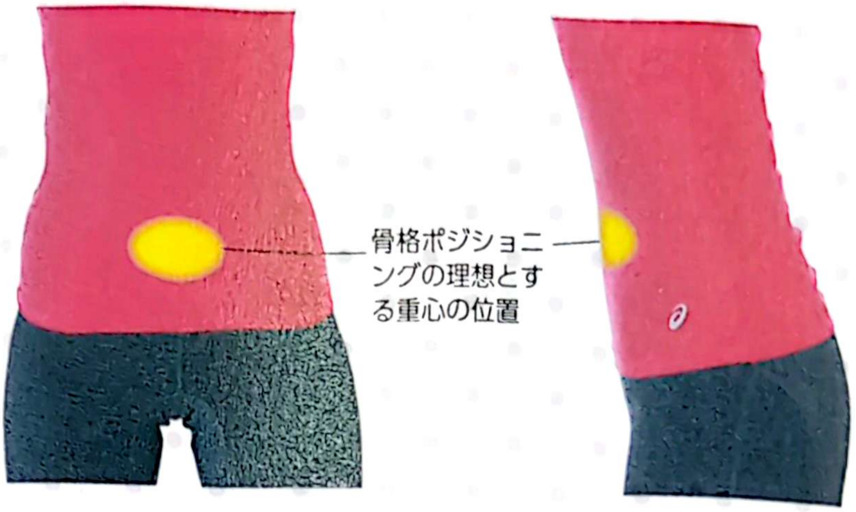
赤ちゃんが歩く姿を見たことはあるでしょう。いわゆるヨチヨチ歩き。「頭が重くて転びそう」とハラハラさせられる、あの歩き方です。実は、まったく癖がなく、無駄のない動きをしているのです。

赤ちゃんは、常に、上体（重心）が運動方向へ移動し、脚が重心の移動についていっています。決して後ろに重心が残ることはありません。筋肉が発達していない赤ちゃんは、重心を移動させることで歩いているのです。

その姿は、非常に重要なことに気づかせてくれます。

それはすなわち、運動とは重心が移動することだ、ということです。

人間の骨格構造に即した骨格ポジションでは、骨が身体を支え、筋肉が骨格の



位置を調節し、関節が重心を運ぶのです。

赤ちゃんの骨格の位置は、まさに重心が移動しやすい、骨格構造に即した、理想的なポジションなのです。そして、スムーズな動きを目指す骨格ポジショニングでは、骨格の位置を整えることを最重要課題にしています。

重心をとるということ

運動とは重心が移動すること、と言いましたが、みなさんは自分の重心がどこにあるかわかりますか？

重心は「丹田（たんでん）」にある、と思っているのではないでしょうか。

辞書によると、丹田とは臍（へそ）の少し下のところで、下腹の内部にあり、気力が集まるところ、とされています。スポーツ選手の中には、一般用語として丹田を意識する選手も少なくありません。

しかし、骨格ポジショニングが目指す理想の身体において、重心は丹田にはありません。重心はお腹の前面辺りにあるのが理想です。

重心をお腹の中や仙骨（せんこつ）の前にイメージしてしまうと、後ろ重心になってしまい、動き出しが遅れてしまいます。これは「止まった重心」です。いつでも動き出し可能な骨格ポジションでは、重心はお腹前面、臍の下辺りに置きます。そして、

CamScannerでスキャン

いつでも動き出せるように、立っている時も前後左右にグルグルと動き、常にアイドリング状態にあるようにしておきたいのです。この「動きつづける重心」こそ、骨格ポジショニングが理想とするものです。

とはいえ、重心をお腹の前辺りに持ってくるといってもなかなかわかりにくいと思いますが、重心が前後どちらにあるか調べる方法があります。

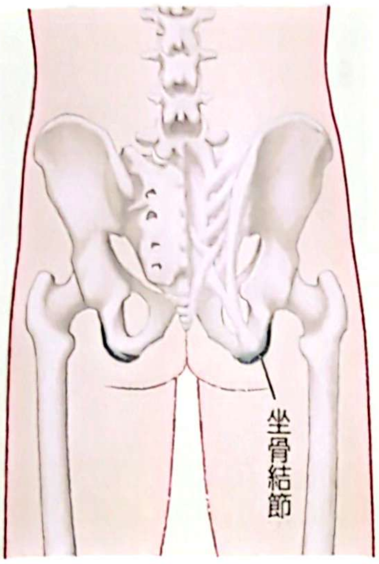
立った状態で、腹筋群を収縮させたとき（お腹を凹ませたとき）と、伸張させたとき（膨らませたとき）のそれぞれの足裏の体重のかかり方を見るのです。まず、つま先をやや外に向けて股関節幅に立ち、両手を重ねてお腹に当ててください。その際、腕を後ろに引くようにして、お腹に抵抗を与えておきます。そして、お腹を凹ませ、次に膨らませます。

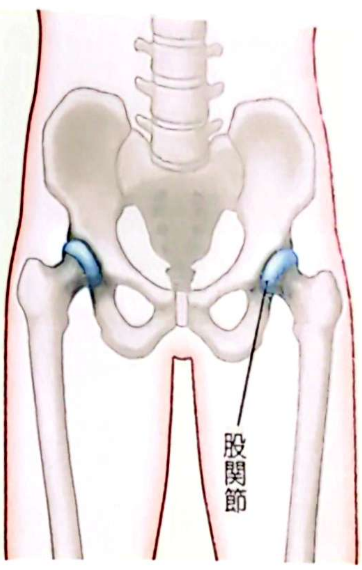
どうですか？　違いがわかりましたか？

結論を言うと、お腹を凹ませると体重はかかとにかかり、膨らませると足の指までを含む足裏全体にかかります。**お腹を凹ませると重心が後ろに移動し、膨らませると前に移動する**わけです。

このようにお腹を膨らませることを、骨格ポジショニングでは「腹圧」といい、骨格の位置を整える場合も腹圧をかけることを基本としています。重心をお腹前辺りに持ってくるイメージがつかめない人でも、腹圧をかけることで、重心をい

CamScannerでスキャン





つでも動き出し可能な位置に持ってこられるのです。

骨格ポジションが整えば、関節が動きやすくなる

スポーツにおいても、日常の動作においても、要となる関節があります。それは股関節です。

股関節は、足の指を含む脚を動かす関節で、屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋など、立体的に動く、関節の中で最も可動域の広い関節です。ですから、スポーツ選手は股関節を可動させるためにさまざまなトレーニングに励んでいます。

股関節を自由に動かすには、骨盤のポジションを整えることが条件です。

骨盤とは、大腿骨と背骨の間にある大きな骨の塊で、両側の寛骨、仙骨、尾骨からなっています。寛骨は恥骨、腸骨、坐骨の3つの部分からできています。

骨盤のポジションには、大きく三つの状態があります。骨盤前傾、骨盤立位、骨盤後傾です。骨盤のポジションは、坐骨の中でも尖った部分の坐骨結節の向きで確認することができます（P48参照）。坐骨結節が上を向いたポジションが骨盤前傾、後ろを向いたポジションが骨盤立位、下を向いたポジションが骨盤後傾です。お尻がプリッと盛り上がった外国人をよく見かけますが、日本人のお尻ってペタッとしていますよね。それは骨盤の傾きの違いです。日本人は骨盤後傾が

●骨盤後傾

●骨盤立位

多いのです。

残念なことに、骨盤後傾では、股関節の上に体幹の重みが直接乗ってしまうため、股関節にロックがかかり、股関節が動きにくいのです。股関節の上に体幹の重みを乗せず、股関節がスムーズに可動するポジションは、骨盤前傾と骨盤立位。陸上のウサイン・ボルトは完全なる骨盤前傾です。股関節が可動するということがイメージできない人は、彼の走りを見るとよくわかります。

骨格ポジショニングにおいての骨盤のニュートラルなポジションは、骨盤立位です。

もともと骨盤後傾気味の日本人には骨盤立位にすることは容易とはいえませんが、意識してポジションを整えることで、その位置は身体に染みついていきます。

そして、股関節に限らず、骨格のポジションが整えば、関節は本来の機能を発揮しやすくなるのです。

筋肉は「収縮と伸張」がワンセットで働く

次に筋肉の話をしましょう。

筋肉は、収縮すると反対側の筋肉（拮抗筋）が伸張されます。筋肉が働くときには、この収縮と伸張の関係が必ずあります。

CamScannerでスキャン

●筋肉が収縮すれば、反対側の筋肉は伸張する

肘関節を曲げたとき、上腕の前面にある上腕筋や上腕二頭筋が収縮し、その裏側にある上腕三頭筋などは伸張されます。肘関節を伸ばせば、上腕三頭筋が収縮し、拮抗筋である上腕筋や上腕二頭筋が伸張します。

ということは、ある筋肉がずっと収縮し続けていれば、拮抗筋はずっと伸張し続けていることになります。

大胸筋や上腕二頭筋、腹筋を重点的に鍛えると、腹筋が亀の甲羅のように割れ、見た目はとても恰好がいいボディになります。しかしそれは、身体の前面の筋肉を常に収縮させ、反対側の背筋を常に伸張させている状態です。そのために猫背になってしまっている人もいます。筋骨隆々のボディ。それは、筋肉がガチガチに固まった、柔軟性のない身体かもしれないのです。

一方で伸張ばかりさせていたらどうでしょう。

筋肉には伸張反射というものがあります。

筋肉は、これ以上伸びないというところまで伸ばすと、生体防御反応を起こして一気に縮もうとします。これが伸張反射です。ゴムを目いっぱい引っ張って手を離すとバチンと縮みます。それと同じことが筋肉にも起こるのです。無理に筋肉を伸ばしていくと、伸張反射が起き、急激に縮もうとする力が働き、肉離れを起こしたりすることがあります。

CamScannerでスキャン

しかし、伸張反射は運動において、「身体のバネ」といわれるものの核となり、瞬発力や跳躍力などを生む、とても重要な身体の生理的反応です。筋肉は収縮することで力を発揮するのです。

ところが、この伸張反射が起きないようにしながら、筋肉を伸ばしていくストレッチがあります。静的ストレッチといわれるもので、目的の筋肉をゆっくり伸ばし、適度に伸びたところでその姿勢を維持し、じんわりと筋肉を伸ばすのです。ついには伸張反射を起こさずに、たとえば一八〇度開脚できるようになります。

しかしその結果、筋肉はうまく収縮できなくなるのです。収縮ができない筋肉にしてしまったら力は入りません。いくら見た目きれいに一八〇度開脚ができても、力が入らなければ、それは実際の運動に直結しない動きに過ぎないのです。

つまり、筋肉は、収縮ばかりに重点を置くと柔軟性を失い、伸張にばかりに重点を置くと力が発揮できなくなります。筋肉トレーニングは、筋肉の収縮と伸張を同時に行うことが大切なのです。

関節の可動域を広げることで動きがスムーズになる

先ほど、筋肉は骨格の位置を調節し、関節を動かす。そして関節は重心を運ぶ、と言いました。関節が柔軟に動く、つまり関節の可動域が広がれば、重心はより

筋肉を伸ばした開脚

股関節を動かす準備ができた開脚

移動しやすくなり、身体パフォーマンスは高まります。

関節の可動域が増すということは、ある関節の運動に作用するいくつもの筋肉が適切にトレーニングされたということです。そして、骨格構造の機能を総動員できるよう適切にトレーニングした結果、身体パフォーマンスが高まるのです。

関節の可動域を広げるためには、筋肉の収縮力を高めることが大事です。収縮力は、重心が移動しやすい骨格ポジションにおいて、運動方向に対して適切に骨格筋を収縮させることで身につきます。

たとえば、開脚は股関節を動かして行います。股関節は球状の関節ですから、本来は立体的に動くものです。

しかし、筋肉を伸ばしきって、伸張反射を鈍らせ、収縮ができない筋肉で行う開脚では、股関節を平面的にしか動かせません。立体的に動かすことはできていないのです。また、股関節に作用する筋肉だけを鍛えた場合も可動域を広げることはできません。関節の動きには多くの筋肉が協力して、さまざまな運動の方向を生みだしています。ですから、ひとつの筋肉だけを鍛えて肥大させることは、運動の方向を限定してしまうことになるのです。

ここで申し上げておきますが、筋肉ストレッチやウエイトトレーニングを否定しているのではありません。トレーニングには目的があります。筋肉ストレッチ

CamScannerでスキャン

やウエイトトレーニングは、股関節の可動域を広げるという目的にはそぐわないということです。股関節が動くようにするには、股関節が動くように骨格ポジションを整えたうえで、トレーニングをしなければ結果には結び付きません。

「知る」ことは重要なトレーニングのひとつ

これはどんなトレーニングでも同じですが、骨格ポジショニングをするにあたって「知る」ということはとても大切なことです。

骨格の位置とはどういうものか、重心の位置は、関節はどの方向に動くのか。そもそも目的は何なのか。それらをわかって動かすのと、わからずに形だけマネをして動かすのとでは、結果は全く違うはずです。知ることはトレーニングの精度を上げる上でとても重要なのです。

さらに、確認をしながら身体を動かすことは、深部感覚を厚くすることにもつながります。

深部感覚。聞きなれない言葉ではないでしょうか。これは自分の身体を思ったように動かすための感覚のことです。実際にやってみましょう。

鏡の前に立ち、目をつぶって、両腕を肩と水平の位置まで上げてください。自分のイメージで「この高さ」という位置まで腕を上げたら、目を開けて見てくだ

CamScannerでスキャン

●深部感覚を厚くするためのトレーニング

さい。腕はちゃんと肩と水平の位置にありましたか？「腕を肩の高さまで上げる」とイメージして、それができたなら、その部分に対しての深部感覚が存在することになります。深部感覚を厚くすることは、思った通りに確実に身体を動かせるということです。深部感覚を厚くするには、重心の位置、骨格ポジションの確認、関節の運動方向、関節を動かす骨格筋の動きなどをひとつひとつ確認しながら、動かすことが大事です。頭で理解し、そして動かす。それを繰り返すことによって、感覚はどんどん厚くなります。やがて、ひとつひとつの動きを確認しなくても、自分の骨格の位置、関節の運動方向、骨格筋の動きがわかるようになり、自然と本来の動きができるようになるのです。

骨格ポジショニングと一般の筋トレとの違い

最後に、骨格ポジショニングと一般的な筋トレとの違いについてご説明しましょう。

繰り返しになりますが、運動とは重心が移動することです。そして骨が身体を支え、筋肉が骨格の位置を調節し、関節が重心を運びます。動きやすい身体にしたいなら、これらが連動して円滑な重心移動ができるようなトレーニングをすべきなのです。

CamScannerでスキャン

後ほど、代表的なトレーニングである、「腕立て伏せ」「腹筋」「スクワット」のトレーニング方法をご説明しますが、一般的な腕立て伏せが、上腕三頭筋、三角筋、大胸筋などの筋肉へのアプローチであるのに対し、骨格ポジショニングのプッシュアップは、骨で支える感覚を身につけ、骨格ポジションのキープ力を養います。一般的な腹筋は腹直筋を収縮させて鍛えることを目的にしていますが、骨格ポジショニングでは、腹圧をかけて背筋群を収縮、腹筋群を伸張させます。こうすることで体幹の構造が養われます。最後にスクワットですが、一般的なものが大腿四頭筋（だいたいしとうきん）、ハムストリングス、大臀筋（だいでんきん）などの筋肉へのアプローチであるのに対し、骨格ポジショニングでは、重心を前にキープしたまま股関節、膝関節、足関節を屈伸することで、適切な骨格ポジションと関節の運動方向の感覚を養います。

このように、骨格ポジショニングでは、単一の筋肉へのアプローチは行いません。骨、関節、筋肉がそれぞれの本来の機能を発揮しやすい状況で、連動して動くことができるようにトレーニングを行うのです。

これまでのストレッチや筋トレとは全く異なる観点に戸惑う方もいるかもしれません。しかし、知り、トレーニングし、日常生活やスポーツなどに反映させる。これを繰り返すうちに、身体の動きが違っていくことを実感できるはずです。

プッシュアップ（腕立て伏せ）

骨格ポジションのキープ力を高める

骨格ポジショニングにおいての腕立て伏せは、重心移動を円滑にするために骨で支える感覚を養い、骨格ポジションのキープ力を高めるのが目的です。

うつぶせの状態から両手、両足のつま先の四点で身体を支え、前腕を垂直に立て、体幹をキープしながら肘関節を屈伸します。ポイントとなるのは肘頭（ちゅうとう）の向き。肘頭とは、肘関節の一番尖っている骨です（P45参照）。肘頭は必ず後ろを向くようにします。

1 うつ伏せになり前腕を垂直に立てる

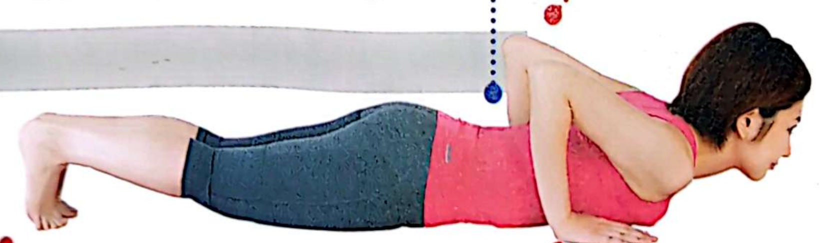
脇が開かないようにして、上腕は力こぶが床を向くようにセット。脇が開くと体幹の力が抜け、骨格ポジションが崩れます。

☒ NG
背中を反らすと体幹がキープできない

背中を反らすと骨格ポジションが崩れてしまう。

◉ POINT
脇が開かないようにして、前腕を床に垂直に立てる

床を押した勢いで上がる



◉ POINT
うつ伏せになり、両手、両足つま先で支える

CamScannerでスキャン

[一般的な腕立て伏せとの違い]

一般的な腕立て伏せ

骨格ポジショニングによるプッシュアップ

骨格ポジショニングでは、骨で支える感覚を養うものであるのに対し、一般的な腕立て伏せは筋肉を鍛えるトレーニング。大きな違いは肘頭の向き。肘頭が外を向くと筋肉への負荷が大きくなります。

2 体幹を前腕で支え背中は反らさない

体幹をキープしたまま、肘関節を伸ばします。前腕は床に垂直に。脇が開き肘頭が外を向くと、骨で支える構造が崩れ、筋肉に負担がかかります。

◉ POINT
お腹を膨らますようにして体幹をキープ

◉ POINT
肘頭が後ろを向くようにする

☒ NG
体幹が崩れると腰が沈んでしまう

腹圧が抜けると体幹が崩れ、腰で反ることに。

CamScannerでスキャン

腹圧（腹筋）

腹筋群を伸張、背筋群を収縮させる

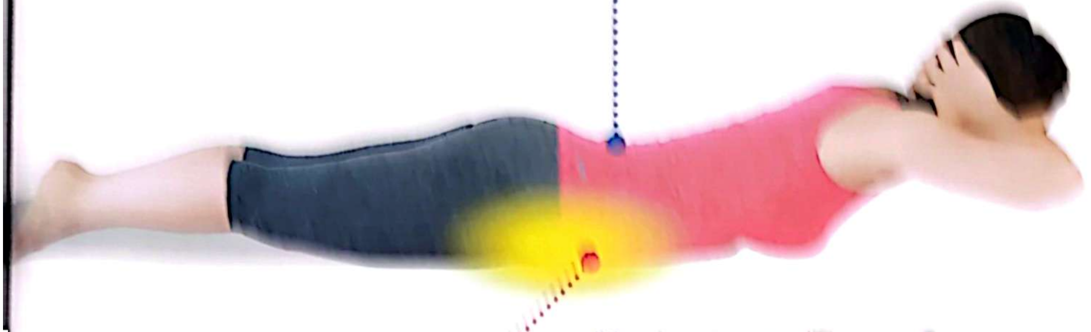
一般的な腹筋は、腹直筋を収縮させる運動であるのに対し、骨格ポジショニングではお腹を膨らませることで、腹筋群が伸張し、背筋群が収縮します。ここが一般的な腹筋と大きく異なる点です。腹圧をかける、緩める。この動きで、上半身の動きがスムーズになり、股関節の回転力が活性化します。

1 うつ伏せになり お腹を膨らませる

両手を頭の後ろに組み、腹圧で床を押します。慣れないうちは、腹式呼吸の要領で膨らませて。慣れたら呼吸に関係なく腹圧をかけます。

☒ NG
腹圧が不十分だと腰に負担が

腹圧が不十分だと腰を反らしやすく、腰椎に負担をかける危険性があるので無理をしないこと。



◉ POINT
お腹を膨らませて床を押す。お腹の筋肉に力を入れて凹ませるのは真逆なので注意

[一般的な腹筋]

腹直筋を鍛えるのが目的。あお向けの状態で、上半身を起こす。

上体を起こし腹直筋を収縮させると腰椎が屈曲。腰椎に負荷をかけることに。

2 腹圧を緩めて床に水平になる

腹圧を緩め、体幹をキープしたまま床に水平にうつ伏せになります。このときはリラックスした状態で。

POINT
慣れるまでは、腹式呼吸の要領でお腹の空気を吐くようにして緩ませる

CamScannerでスキャン

スクワット

運動方向を養う

一般的なスクワットは、大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋などを鍛える、下半身運動の王様と呼ばれています。骨格ポジショニングでのスクワットは、重心位置をできるだけ前に意識した状態で、股関節、膝関節、足関節を屈曲するトレーニングです。適切な骨格ポジションと運動方向を養い、いつでも動き出し可能な姿勢・構えを磨きます。

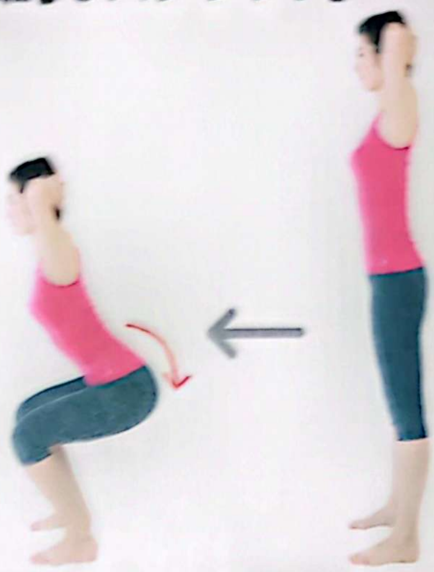
1

重心を前に、足裏に均等に加重して立つ

股関節の幅で立ち、足裏全体でフラット接地して、両手を頭の後ろに組んで立ちます。重心はお腹前辺りに来るよう意識します。

CamScannerでスキャン

[一般的なスクワット]



お尻を突き出し、後ろ重心になることで筋肉に負荷をかける。

大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋などを鍛えるトレーニング。

2 体幹をキープしたまままっすぐ下がる

前や後ろに体幹が傾かないよう、１の状態のまままっすぐ下に、股関節、膝関節、足首を曲げます。重心は前、を意識。

3 しゃがんだ反動で一気に弾み上がる

POINT
重心は常に前に。腹圧をかけて体幹をキープ

２でしゃがんだ反動で一気に弾み上がります。このとき膝をピンと伸ばしきらず、大腿四頭筋に力が入らないようにします。

CamScannerでスキャン

「痛み」を徹底的に観察して生まれた「骨格ポジションの見直し」

痛みは中枢神経系に記憶されるという。
確かに、酷い痛みの記憶はいまなお脳裏に焼き付いている。
私は医療の道に入ったときに、「痛みの理解に努める」ということをテーマにした。
そして、「痛みを何とかしてほしい」と訴える患者さんの期待に応えることができるよう施術の腕を磨いた。
だが、半年もすると治ったはずの痛みが再び現れる。
患者さんも再発したことに疑問をもたず、「歳だからしかたないね」「無理をしたからしかたないね」とまた私を頼ってくれる。

何かがおかしい？
痛みを乗り越えた経験が記憶されていない。
患者さんが、「痛い」といえば、その痛みを取る、ということが条件反射のようになっていて、酷い痛みが取れると喜ばれ誇らしかった。
普通はそれが医療の仕事だと思う。
だが、そこには痛みを乗り越えた経験が記憶されず、同じような事態が繰り返される。

ギックリ腰で来院する患者さんがよく口にしていた。
「以前、○○治療院の○○先生に一発で治してもらった！」
私は不思議に思って、「なぜ、その先生に治療してもらわないか？」と聞く。
すると、「今回は効かなかった」「もう慢性になっているからしかたがない」などという。
このときに気付いた。自分と患者さんの間には、「痛みがあります → 痛みを取ります」という関係しかなく、「治す」というもっとも重要なことが抜けていた、ということに。
それは、ただ単に一時しのぎの腕自慢を競うものでしかなく、肝心の痛みの理解に努めることをしていなかったのだ。

痛みは記憶されるが、痛みを乗り越えた経験もまた記憶される。
痛みを乗り越える経験が記憶されて、はじめて治ったという。
私はようやく「痛み」のテーマを深く考えるようになった。

私は徹底的に患者さんを観察し問題解決に努めた。
そして、徹底的な観察から導き出された答えは、「骨格ポジション」の見直しだった。
これが構造動作理論のはじまりである。
現在、私は「痛みは問題を知らせる信号」として耳を澄ませて原因を探る。そして、解決策を練り、問題解決のためのリハビリに取り組んでいる。リハビリは、「骨格ポジション」「骨格筋回復」「深部感覚入力」など総合的なアプローチとなり、なおかつスポーツ選手のフィジカルトレーニングに直結する仕組みを備えるものとなった。
私は、医療に携わる者として依存対象ではなく影のアドバイザーでありたいと思っている。なぜならば、リハビリもフィジカルトレーニングも本人しか乗り越えられないものだから。

2

なぜ「知る」だけで体が動くようになるのか

CamScannerでスキャン

重心を見つけることから トレーニングが始まる

重心は「お腹前辺り」にあるようにする

運動とは重心が移動することであり、その重心移動が適切であれば、動きのパフォーマンスは確実にアップします。

本当に動く体を目指す骨格ポジショニングにおいては、重心をどこに置くかは非常に重要です。重心が肝である、と言っても過言ではありません。ですから、骨格ポジショニングでは、まず重心をとることから始めます。

では、重心はどこに置けばいいのか。

運動学のある教科書では、解剖学指標をもとに理想的な立位姿勢を想定し、重心線の指標としています。それによると、側面からみて、耳垂、肩峰、大転子、膝蓋骨後面、外果の約2㎝前部、の5つの指標が一直線に整列しているときが重心線に似通っている、とあります。

わかりやすく言うと、壁に頭、背中、腰、かかとをつけてまっすぐに立ったと

CamScannerでスキャン

き、身体の側面の耳たぶからまっすぐ下に通るラインが重心線である、ということです。そして、そのラインのちょうど真ん中が重心ということになります。

しかし、この教科書による基準は後ろ重心です。教科書のような位置に重心を意識すると、体重はかかとに乗っていることになります。

骨格ポジショニングでの重心は、お腹前辺りとしています。お腹前辺りに重心を意識すると、体重は足裏全体にかかります。

一度試してみてください。

壁に頭、背中、腰、かかとをつけた状態から一歩を踏み出すときと、お腹前辺りに重心があると意識して立った状態から一歩を踏み出すとき、どちらがサッと動けるか。前に重心があるほうが、動きやすいはずです。

当然のことですが、教科書が言っている理想的な立位姿勢と、骨格ポジショニングが理想とする立位姿勢は違ってきます。

意識してトレーニングしなければ前重心にはならない

前項で、日本人は骨盤が後ろに倒れている骨盤後傾の人が多い、と言いましたが、骨盤が後ろに倒れた状態は後ろ重心です。普段意識せずに立っている、その状態が後ろ重心ということです。つまり、重心を前に持ってくるには、意識的に

CamScannerでスキャン

トレーニングをする必要があるのです。
このあとで、重心のとり方と基本のポーズのトレーニング方法をご紹介します。基本のポーズで整えた姿勢が、骨格ポジショニングが理想とする姿勢です。
これらのトレーニングは、骨格ポジショニングのベースとなるもので、骨格ポジショニングの前には必ず行います。加えて、日常生活でもぜひ行ってください。
しかし、重心や姿勢は、理想の位置にセットしても、しばらくすると元の状態に戻ってしまいます。これまで意識したことがなかったのですから、身体もすぐには慣れなくて当然です。ですから、何度も繰り返して、身体を慣らしていくしかありません。「重心はこの辺り!」、「骨格の位置はこう!」と身体に覚え込ませるのです。何度も繰り返すうちに、ポーズをとらなくても、重心の位置や骨格の位置を修正できるようになります。

トレーニングと日常の動きをリンクさせることが大事

先ほどから重心の位置を、「ココ!」ではなく、「辺り」と言っていますが、それは骨格ポジショニングでは「動きつづける重心」を求めているからです。
モーションキャプチャーという技術があります。最近は映画の技法のひとつとしてよく耳にしますが、人間の動きを測定してコンピューターに取り込む技術です。

CamScannerでスキャン

これで重心移動の測定をすると、後ろ重心の場合、比較的落ち着いていて前後に揺れる程度ですが、お腹前辺りに重心がある場合は、前後左右にグルグルと動き回っているのがわかります。ただ立っているだけで。

これが「動きつづける重心」です。言い換えれば、身体が「いつでも動ける!」状態ということです。

これから行う基本のトレーニングで重心と骨格の位置を整えると、この「いつでも動ける」状態に近づくことができます。外出の前にこれらのトレーニングを行ってから、歩いてみてください。自然と身体が前に移動するのが分かるはずです。何かに引っ張られるような感じ、とでもいいましょうか。

この感覚を身体にインプットしていくことが大事です。そうすることで、今度は重心が後ろに移動してしまったことに気づけるようになります。

骨格ポジショニングは、1日何回、何セットずつ行う、といったトレーニングではありません。トレーニングと日常の動きを行ったり来たりしながら、動きのパフォーマンスを高めていくものです。

本当に動く体になるための第一歩として、重心のとり方と基本のポーズのトレーニングをスタートしてください。このトレーニングを行うだけでも、これまでと違う動きを実感できるはずです。

重心をとる

いつでも動ける重心位置をセット

重心と同じ意味合いで「丹田」という言葉を使う人もいますが、辞書によると丹田は、臍の少し下で下腹の内部にある、とされます。しかし、それではすぐに動き出せない後ろ重心になってしまいます。

いつでも動き出し可能な姿勢・骨格ポジションでは、重心は臍の下のお腹前辺りに位置し、重心移動が円滑に行われるようにするのが理想です。

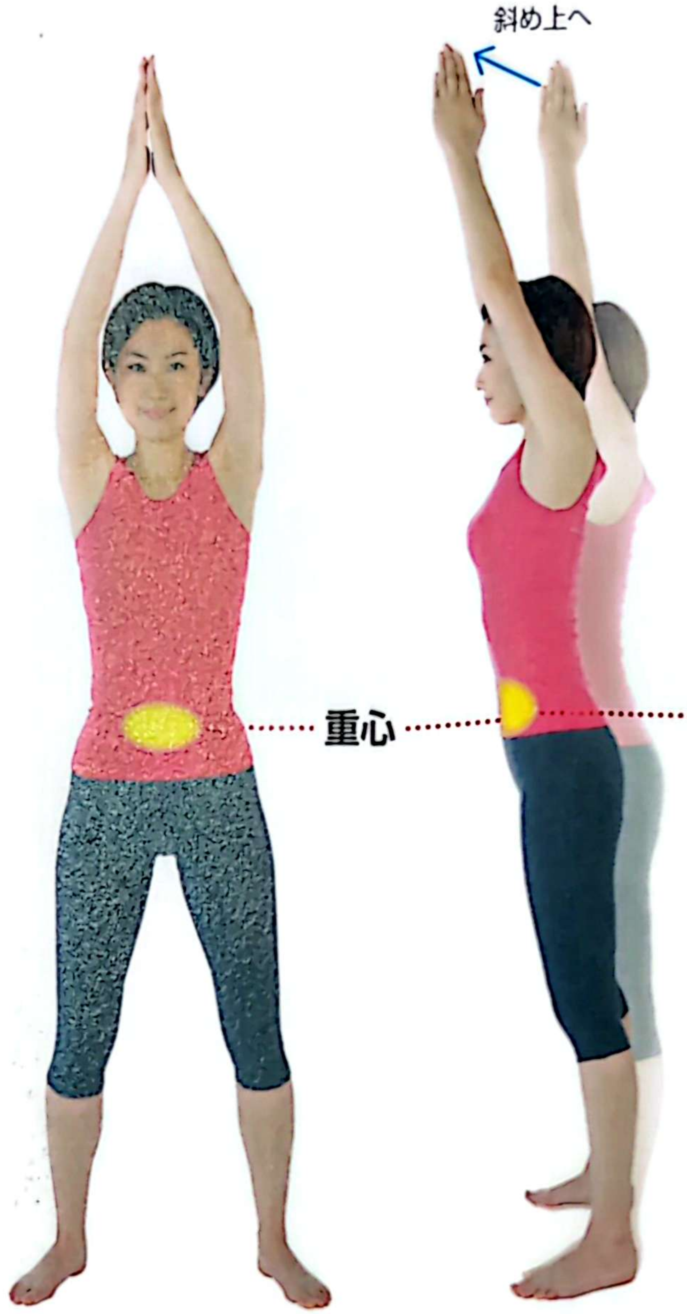
1 股関節幅に立ち両手を揃えて上に

まっすぐに立ちます。足は股関節幅に開き、足先はやや外向きに。鼻の下と耳の穴を結んだ線が水平になるように顔の角度を調整します。両腕を高く上げ、両手を合わせます。

CamScannerでスキャン

2

揃えた両手を斜め上に伸ばす



◉ POINT
腹圧をかけ、お腹前辺りに重心がくるように

1で揃えた両腕を、さらに斜め上前に伸ばします。重心がお腹前辺りに出てくるのを実感できるはず。

◉ POINT
足指が力まず、フラットに接地

× NG

○ OK

前のめりになると体重が足指にかかり、指が力んでしまう。指が力まず、かつすべての指がしっかり床につくように接地を。小指が浮いていたらきちんと接地できていない証拠。

CamScannerでスキャン

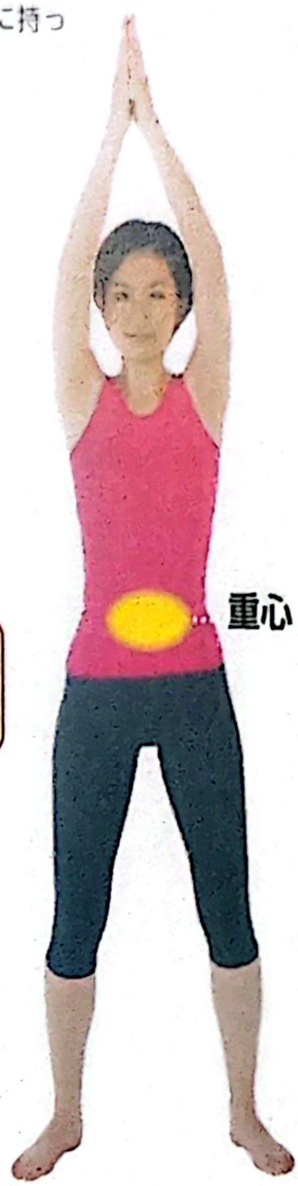
基本のポーズ

骨格ポジションを整える

骨格ポジショニングにおいて、骨格ポジションを整えることは最大のポイントです。すべてのトレーニングはこの基本のポーズでポジションを整えてから行います。骨格ポジションを整え、身体を一つにまとめ上げる基本となります。もちろん、このポーズを繰り返し行うだけでも効果があります。

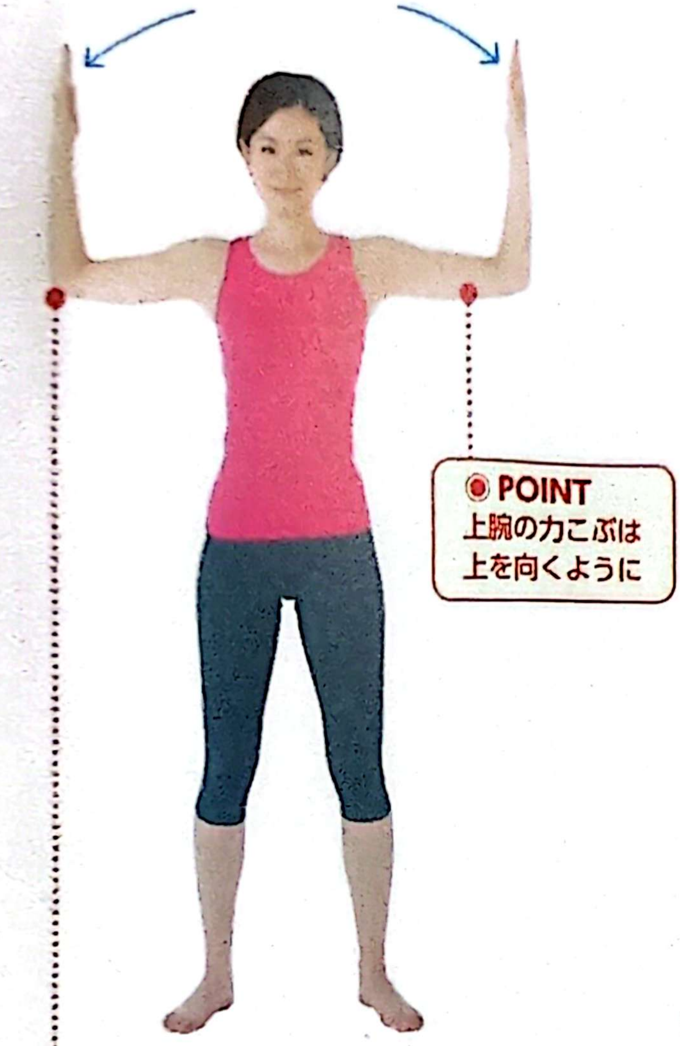
1 重心をお腹前辺りに持ってくる

前ページの「重心をとる」のトレーニングを行い、重心をお腹前辺りに持ってきます。



2 両腕を体側に沿って左右に開く

斜め上前で合わせた両手を左右に開き、肘を曲げながら、上腕が床と水平になる位置まで下ろします。



POINT
肘関節が直角になるように曲げる

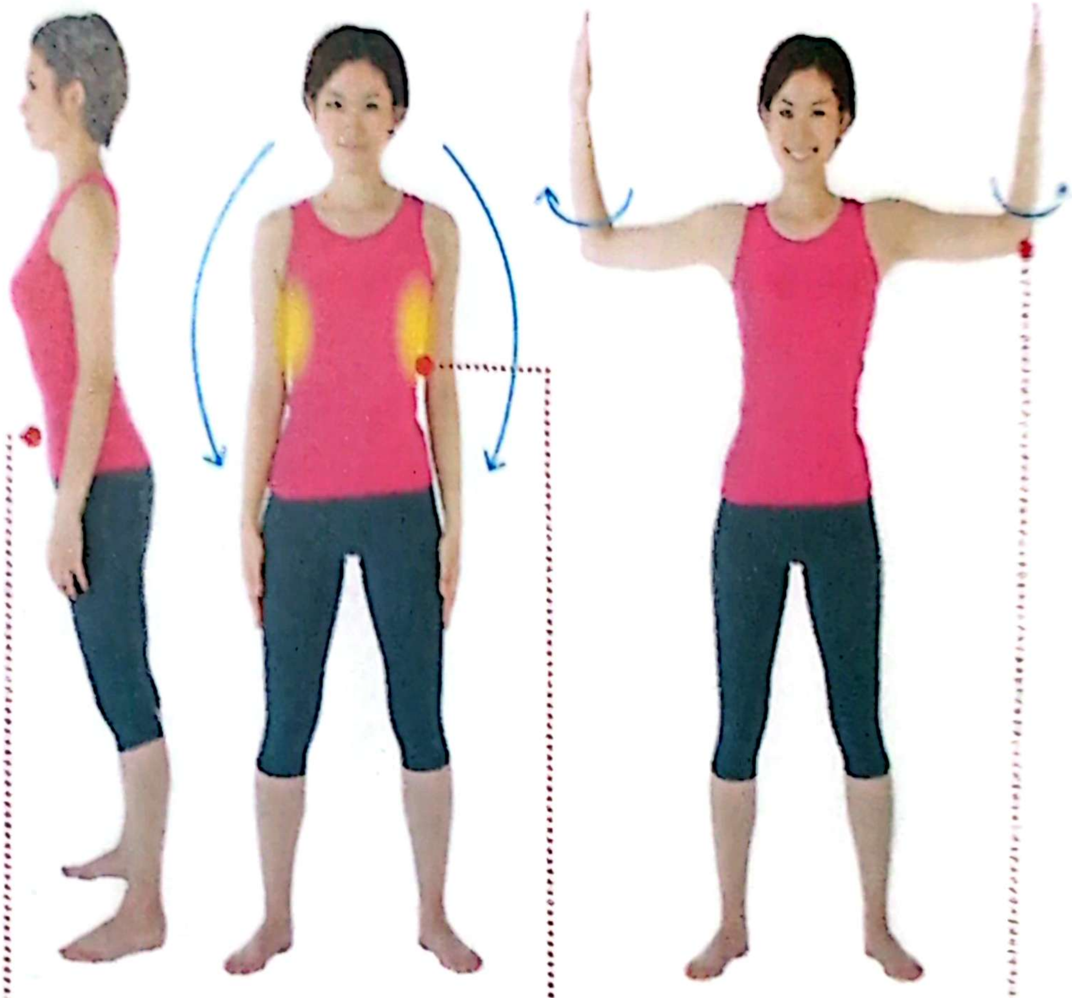
CamScannerでスキャン

3 上腕の位置をキープして前腕を回す

上腕の位置をキープしたまま、前腕を腕橈関節から回して、手の平を外向きにします。このとき、上腕が一緒に回らないよう注意。

4 体幹の横に手を下ろす

肘関節を伸ばして、脇が開かないようにして体の横に手を下ろします。このとき、上腕の力こぶは前、肘は後ろ向きに。



● POINT
重心が後ろに移動しないよう、常に意識を

● POINT
両腕を下ろしたとき、脇が開かないように

● POINT
手首ではなく、肘の腕橈関節から回す

骨格を本来あるべき位置にセットする

理想的な骨格の位置とは

前のページで紹介した基本のポーズは、骨格の位置を理想のポジションに整えるトレーニングです。では「理想的な骨格の位置」についてお話ししましょう。

たとえば、肩こりはなぜ起きるのか。よく「私は肩こり症だから」という方がいますが、肩こりは病気ではありません。自分でその状態を作っているだけです。

そもそも腕はどこから動いているのかご存じでしょうか。肩関節から動いていると思っていませんか？

腕（上肢骨）が唯一、体幹とつながっているのは胸鎖関節です。腕を動かすのは肩関節ではなく、胸鎖関節なのです。

胸鎖関節は、胸骨と鎖骨が接続してできている、胸の関節です。しかし、後ろ重心の猫背の姿勢でいると、首と胸の筋肉が収縮して胸鎖関節をロックしてしまいます。姿勢が悪いと胸鎖関節が動かないため、腕は肩関節で動かすしかなくなるのです。

CamScannerでスキャン

当然、肩関節についている筋肉も動かざるを得なくなります。また、猫背になることで骨で支えることができなくなり、崩れてしまった骨格を筋肉が支えることになります。このように骨格の位置が崩れると、いくつもの筋肉が、本来果たすべき役割以上のことをしなければいけなくなるのです。その結果、筋肉が疲労して身体が固まり、スムーズに動けなくなると、身体は肩こりや痛みという形で、姿勢を正すように知らせているのです。

ですから、骨格の位置を整えない限り、いくらマッサージに行っても、肩こりが治ることはありません。

理想的な骨格の位置というのは、骨や関節が本来果たすべき役割をきちんと果たせる位置ということです。そして必要以上のことをしなくてもすむ位置です。前項で、骨格ポジショニングの目指す動きは、赤ちゃんのそれであると言いました。そもそも、赤ちゃんは肩こりなんてしませんよね。

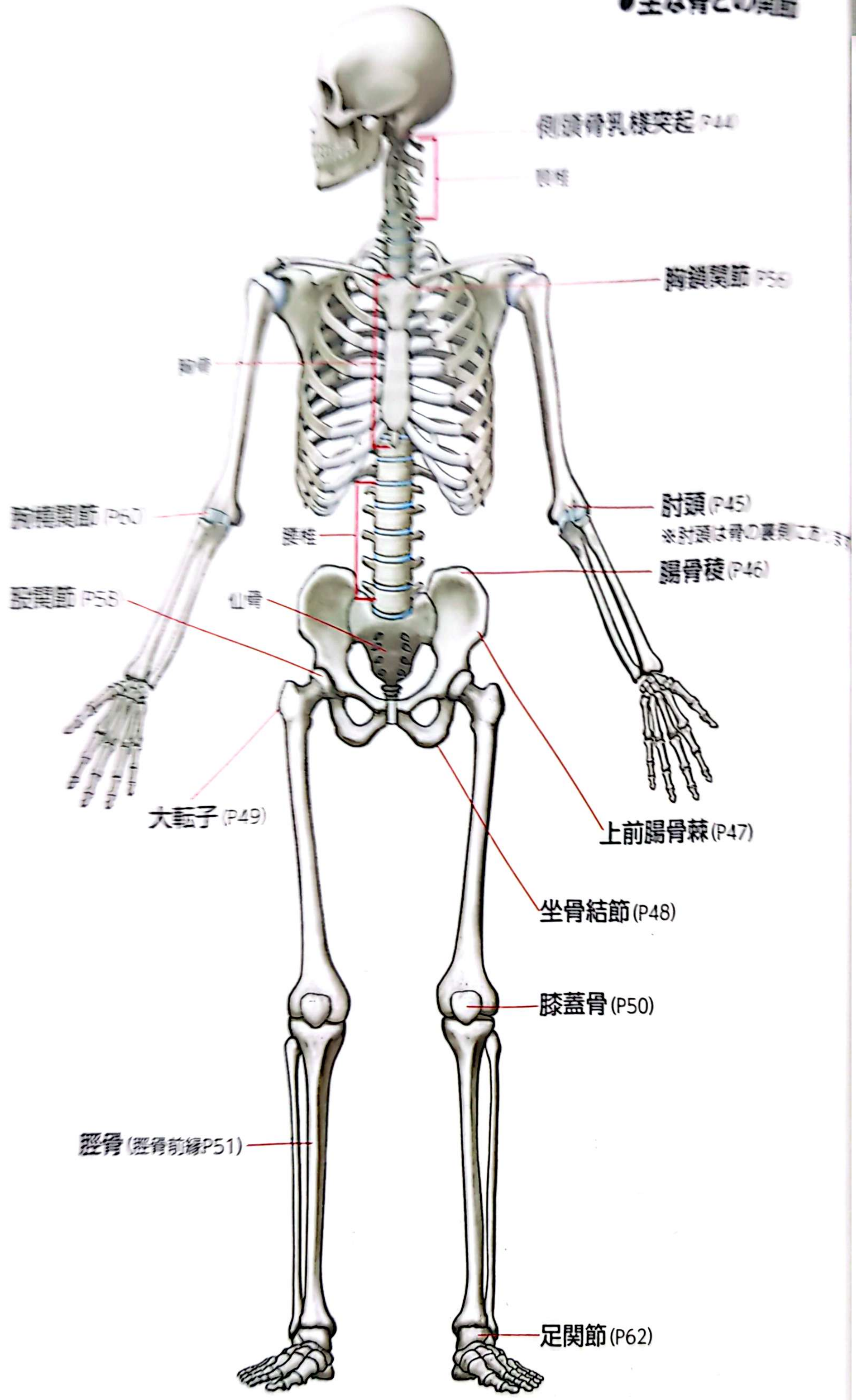
指標となる骨を元に骨格を整える

では、どのようにして骨格を本来あるべき位置に整えていくのかというと、指標となる骨を目印とします。

「骨指標」というものがあります。これは解剖学や臨床など、人間の身体に関わ

る分野で骨や関節の位置を確認するために用いる骨の地図のようなものです。
骨格ポジショニングは、指標となる骨を基準に、骨格を本来在るべき位置に整えていきます。
この本でも、トレーニングの説明の中でたびたびこれらの骨の名称が出てきます。骨格の位置が崩れているのに、骨格ポジショニングを行ってもなんの意味もありませんし、それどころか身体を痛める原因になってしまいます。
ですから、まずは基準となる骨の位置を知ることが大事です。そしてトレーニングすることで、身体に覚え込ませていく。前にお話しした、深部感覚を厚くしていくということです。
左に全身の骨格図を載せています。これを見ると、人間は骨と関節によってできた構造物であることを実感できるでしょう。そして、それらが絶妙のバランスと、相互作用で動いていることも想像できるのではないでしょうか。どこか一か所でもそのバランスが崩れてしまうと、全身のバランスが崩れてしまう。動けなくなる。骨格の位置を整えることが、いかに大切であるかおわかりいただけると思います。
本当に動く体を目指す骨格ポジショニングは、骨格を本来在るべき位置に整えることをトレーニングの目的と考えているのです。

●主な骨との関節

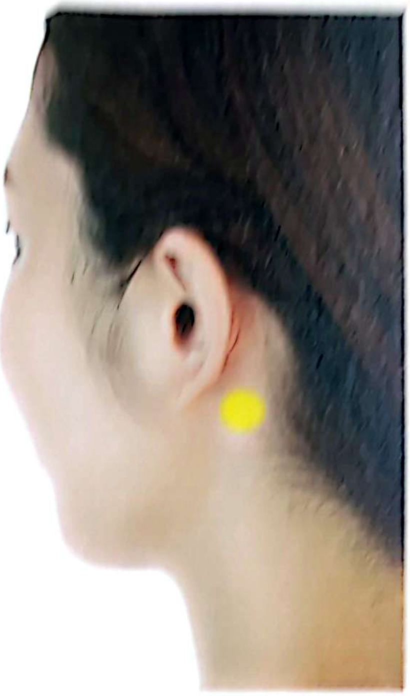


CamScannerでスキャン

頭

側頭骨乳様突起

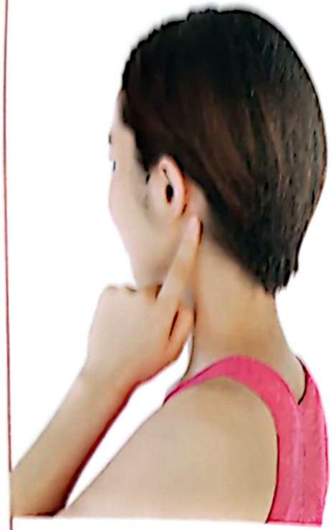
頭のポジションを整える目印



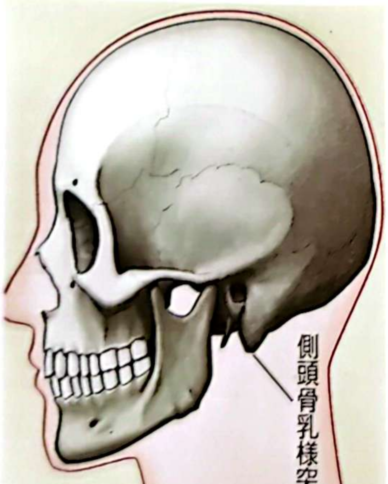
耳たぶの後ろの硬い突起

側頭骨乳様突起は、耳たぶの後ろにある硬く尖った骨。大きさには個人差があり、女性より男性の方が大きい傾向にあります。

側頭骨乳様突起の見つけ方



耳たぶの真後ろ辺りを人差し指で探ると、尖った骨を感じることができる。



側頭骨乳様突起は、耳たぶの真後ろにある突起で、指で触れると直に骨の硬さを感じることができます。顎二腹筋、胸鎖乳突筋、頭板状筋、頭最長筋の付着部になっています。左右の乳様突起の位置が異なっている場合は、側頭骨がゆがんでいる証拠です。

CamScannerでスキャン

ひじ

肘頭（ちゅうとう）

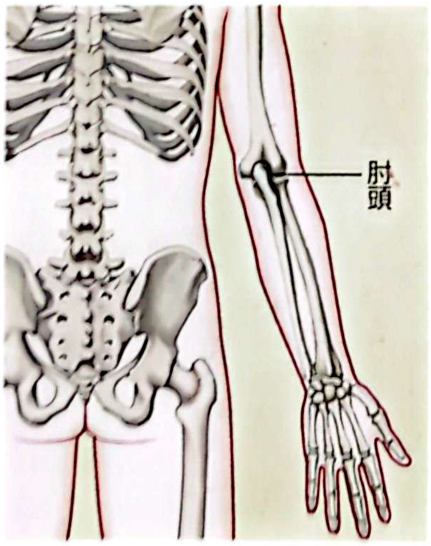
上腕のポジションを整える目印

肘関節の一番尖っている骨

肘頭の見つけ方

肘関節を曲げたときに、一番尖っている骨。指で触るとすぐに感じることができる。

肘を曲げたとき、もっとも尖っている骨が肘頭です。肘関節の伸展角度を制限している骨。上腕のポジションを整える際、力こぶ（上腕二頭筋）が正面を向いていて、肘頭が後ろを向いていることが基本になります。肘頭が外を向いてしまうと、上腕のポジションが崩れることになります。



CamScannerでスキャン

腰

腸骨稜（ちょうこつりょう）

骨盤のポジションを整える目印①

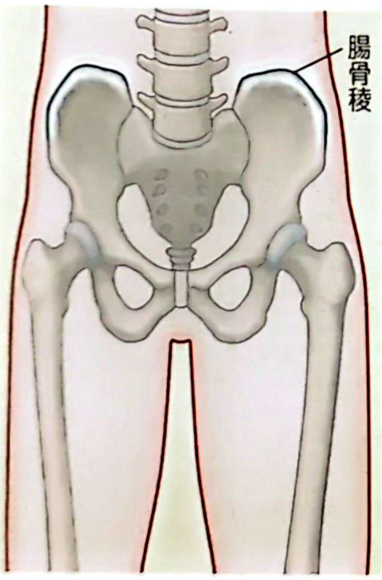
腸骨稜は、腸骨の上縁が上向きに弧を描いている縁の部分で、骨盤のもっとも上にあたり、腹筋がつく部分。腰に手を当てたときに感じることができ、この向きによって骨盤の傾きを知ることができます。

骨盤の上部にあるアーチ状の骨

骨盤の上半分に当たる腸骨のアーチ状になった上縁の部分が腸骨稜。

腸骨稜の見つけ方

腰に手を当てたときに、手が乗るように感じられる部分。アーチ状をしているのがわかる。



CamScannerでスキャン

腰 上前腸骨棘(じょうぜんちょうこつきょく)

骨盤のポジションを整える目印②

骨盤の上前にある出っ張った骨

骨盤の上半分に当たる腸骨の上前にあるでっぱりが上前腸骨棘です。

上前腸骨棘の見つけ方

腸骨稜からなぞっていって、腰の前の出っ張った部分。

上前腸骨棘は、腸骨の前のほうにある出っ張った部分をいいます。上前腸骨棘の後方に連なっているのが、腸骨稜です。上前腸骨棘には、大腿筋膜張筋と縫工筋がつきます。手で触ってすぐに確認ができる部分で、向きによって骨盤の傾きを確認できます。

CamScannerでスキャン

おしり

坐骨結節（ざこつけっせつ）

骨盤のポジションを整える目印③

坐骨結節は、骨盤のポジションを確認する上で、もっとも重要な部分です。お尻のやや下にあり、椅子に座って体幹を前後左右に動かすと、座面に尖った骨を感じることができます。坐骨結節が後ろを向く骨盤のポジションを骨盤立位といい、骨格ポジショニングでの、骨盤のニュートラルポジションです。座面に骨を感じたら骨盤後傾です。

お尻の下の二つの骨の出っ張り

坐骨結節は坐骨の一部で、お尻の下方の二つの骨の出っ張りをいいます。

坐骨結節の見つけ方

硬い椅子の座面に当たる二つの尖った骨。お尻の下方に手を当てると、骨の出っ張りを確認できる。

脚のつけ根

大転子（だいてんし）

大腿骨のポジションを整える目印

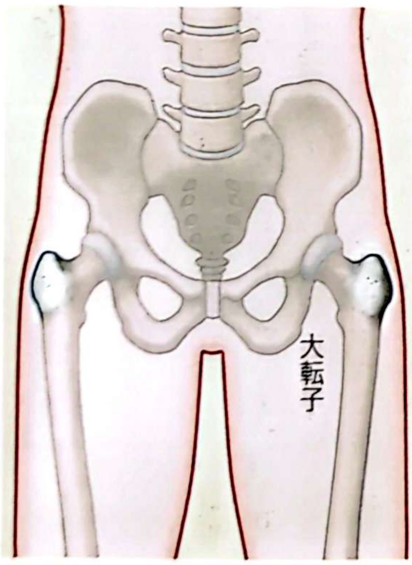
大腿骨の上部の出っ張った部分

大腿骨上部にある骨の出っ張った部分。股関節運動に関わる筋肉が付着しています。

大転子は、大腿骨の外側上方にある大きな突起。大転子につく中臀筋（ちゅうでんきん）が大腿骨を外転させていて、大腿骨のポジションを確認する指標になります。また、股関節運動に関与する筋肉が付着する重要な部分で、股関節を確認する目印にもなります。

大転子の見つけ方

太ももの外側を下からトントンと軽く叩きながら上がってくると、出っ張った骨を確認できる。



膝

膝蓋骨（しつがいこつ）

股関節の外旋と足関節の運動方向を確認する目印

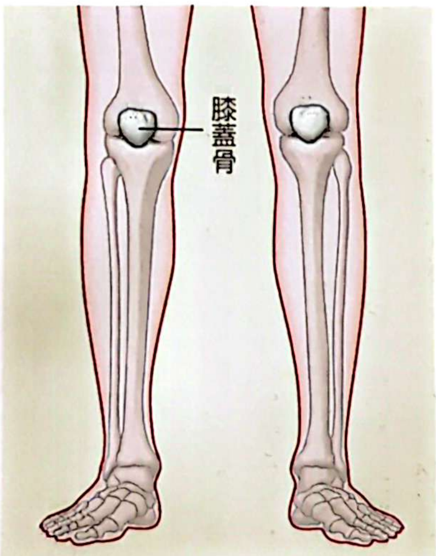
膝を曲げたとき膝頭に現れる皿

膝関節を曲げたとき、膝頭に丸い皿のような形をした骨が現れます。俗に「膝の皿」と呼ばれる部分。

膝蓋骨の見つけ方

膝を曲げて、両手で膝がしらを囲むようにすると、丸い皿のような骨が確認できる。

膝蓋骨は膝関節を構成する骨のひとつ。「膝の皿」とも呼ばれます。膝蓋骨は大腿四頭筋腱に付着していて、膝関節の屈伸の際、腱が大腿骨を動かすためのてこのような役割を果たしています。足関節を曲げたとき、膝蓋骨が足の薬指、小指方向のライン上を通るのが正しいポジション。



すね

脛骨前縁（けいこつぜんえん）

下腿のポジションを整える目印

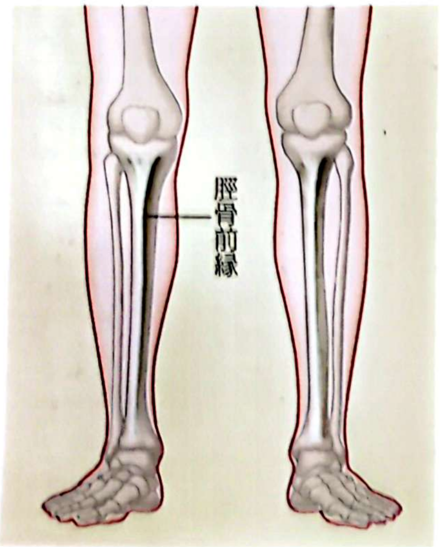
脛の前面にある骨のエッジ部分

脛骨の最も表皮に近いところにあたる、鋭角状の稜線の部分をいいます。別名、「弁慶の泣き所」。

脛骨の鋭角状の稜線をした部分。表皮に最も近いため、ぶつけると非常に痛いことから「弁慶の泣き所」と呼ばれています。骨格ポジショニングにおいて、身体を骨で支えることが原則ですが、それには膝から足首までの下腿を垂直に立てることがとても重要になります。そのため、脛骨前縁は下腿のポジションを整える目印となります。

脛骨前縁の見つけ方

膝を立てて、脛を指でなぞると、一筋の骨を確認することができる。



関節を正しい方向に曲げるということ

関節には動くべき方向がある

またもや聞きなれない言葉から始まりますが、「関節の運動方向」。それぞれの関節には、動く方向があります。

肘関節や膝関節は反対側には曲がりませんが、そういうことではありません。関節が曲がる方向にも、関節に負担をかけない方向があるということです。これは、関節が最も力を発揮できる方向と言い換えることができます。

膝関節を例にご説明しましょう。

膝関節は歩く、走る、座る、しゃがむなど、日常生活のあらゆる動作に関係している関節です。競技においても非常に重要な部位です。

膝関節は解剖学的には蝶番(ちょうばん)関節といって、一方向にしか曲がらない関節となっていますが、屈曲伸展のときに、わずかな回旋運動を行います。簡単に言うと、曲げたとき少し内側に回って、伸ばすときに外側に回って元の位置に戻るということ。つまり、膝関節には内と外に回る、ちょっとした振り幅があるわけです。

CamScannerでスキャン

この振り幅の中に、それぞれの動作に適した方向があるのです。
しかし、振り幅があるからこそ、適切ではない方向に回ってしまうことがあります。

歩く、走る際、足が地面に接地したときの膝関節は、膝のお皿が足の薬指と小指方向のライン上を通るのが適切な運動方向です。しかし、一般の人だけでなく、スポーツ選手でも、膝頭が足の親指方向に向いていることが多いのです。

これは拇趾球（ぼしきゅう）加重といって、体重が足の親指の付け根に乗っている状態です。重心の位置も理想のポジションにはないことになります。

この膝の向きは、接地する際の適切な運動方向ではないため、膝関節へのストレスになってしまいます。スポーツ選手が膝を壊してしまうのは、こういったことが原因です。そしてそれは一般の人でも同じです。歳をとって、膝関節に痛みが出ることが多いのも、長年膝関節を適切ではない方向に曲げていたことが原因のひとつなのです。

関節の適切な運動方向を入力して身体全体の動きを高める

骨格ポジショニングでは、関節の適切な運動方向を身体に入力するトレーニングを行います。それは、関節への負担をなくすことはもちろんですが、骨格ポジショ

ニングにおいては、動きのパフォーマンスを高めるうえで重要だからです。

ここでは、腕を動かす胸鎖関節、脚を動かす股関節、肘を内側と外側に回す腕橈関節、足首を曲げる足関節を取り上げていますが、第4章（P101〜）では手指と足指の関節の運動方向にも触れています。

たとえば、毎日無意識に動かしている手の指の関節にも、それぞれの指に適切な運動方向があります。

手指の関節の運動方向を入力するトレーニングは、まず、基本のポーズで肘頭のポジションをセットします。そして拳をつくります。親指は第一関節、他の4本の指は、第一関節と第二関節を曲げ、拳をこじ開けようとしても、動かないくらいに最大限に屈曲させます。このとき人差し指から小指の4本の指は斜めに並び、指を動かす骨格筋が硬くなっているのがわかるはずです。これが本来の指の運動方向の入力となります。

手指の運動方向を適切にすることで、指は自分が本来持っている動きを蘇らせますし、指を動かす筋肉も目覚めさせることができます。そして、指の関節の運動方向が適切になることで、腕を胸鎖関節から動かすことができるようになります。

キーボードを叩く、鞄を持つ、包丁を使うなどの日常的な動きがスムーズにな

CamScannerでスキャン

り、力も発揮しやすくなるだけでなく、野球やゴルフ、テニスといったスポーツ競技でも、パフォーマンスの向上が期待できます。

骨、関節、筋肉を連動させてトレーニングする

全身骨格図（P43）を見てもわかるように、骨や関節はお互いに作用しあって体を動かしています。ですから、関節の運動方向だけを単独で整えることはできません。

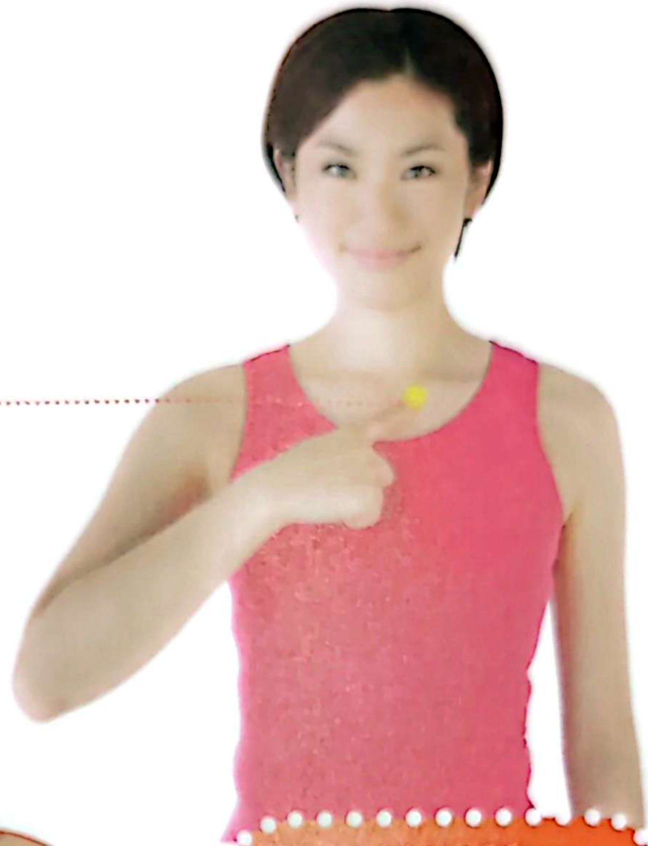
指の関節の運動方向の入力のように、土台となる骨格が正しい位置にあってはじめて、関節が正しい方向に動くことができるのです。そして、関節が正しい方向に動けば、関節を動かす骨格筋も目覚めさせることができます。それは他の関節にも連鎖していきます。

骨格ポジショニングは、どれかひとつを徹底的に鍛えるのではなく、常に、関連する骨、関節、骨格筋を連動させるトレーニングを繰り返します。さらに、トレーニングの結果を日常生活やスポーツの動きに反映させ、またフィードバックしてトレーニングで動きを調整していく。この行き来によって、徐々に身体全体の動きの精度を上げていくのです。

CamScannerでスキャン

腕のつけ根

胸鎖関節（きょうさかんせつ）

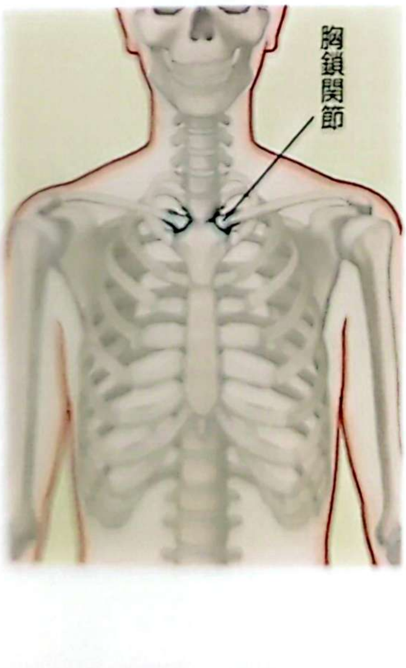


胸鎖関節の見つけ方

鎖骨を外側から中央に向かってなぞると、出っ張っている骨（鎖骨の胸骨側の端）と奥まった骨（胸骨）を感じます。この二つの骨を結ぶのが胸鎖関節です。

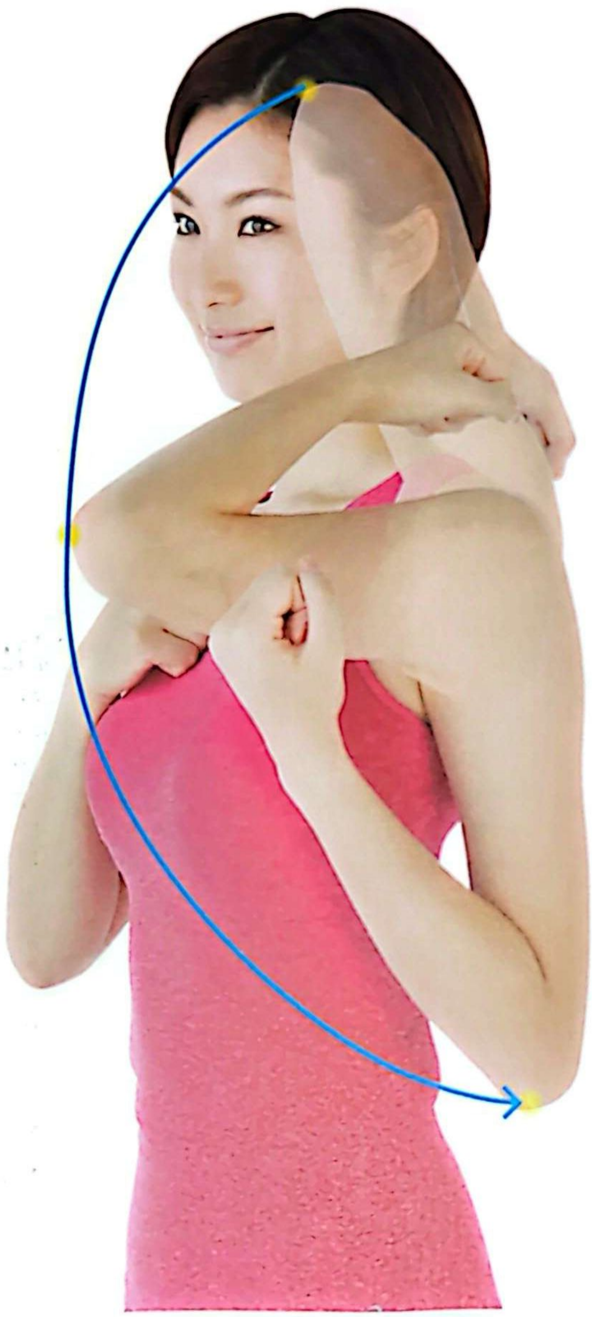
腕と体幹をつなぐ唯一の関節

胸鎖関節は、腕が唯一体幹と接続している部分。腕は「肩関節で動く」と勘違いしている人が多いのですが、実は胸鎖関節から動くのです。肩関節を触って腕を回したときと、胸鎖関節を触って腕を回したときでは、胸鎖関節からの方がはるかに腕が大きく回ることに気づくはず。腕は胸鎖関節から動かすことが原則です。



CamScannerでスキャン

関節の運動方向



肘頭を目印に(P45参照)

胸を前に押し出すようにして、胸鎖関節をフリーにして、胸鎖関節から腕を動かすようにします。

肘頭がきれいな弧を描くよう上から下へ

脇が開かないようにして、肘頭できれいな弧を描くように、胸鎖関節から腕を上下に動かします。胸鎖関節はいろいろな方向に動きますが、肘頭を目印にすると、動きがわかりやすくなります。

脚のつけ根

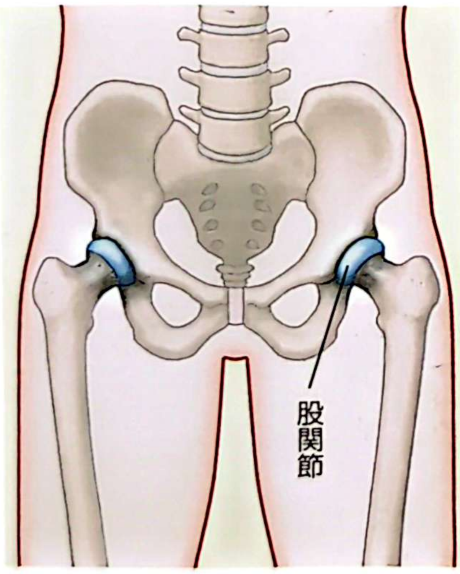
股関節

脚を動かす最も自由度の高い関節

大転子からやや後ろのところ。指を当てた状態で脚を上げると動いているのがわかります。

立った姿勢で、大転子（P49）のやや後ろの、ちょうどお尻の窪んだ部分に股関節はあります。

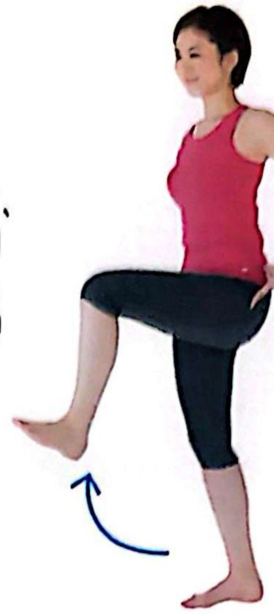
股関節は、足の指を含む脚を動かす関節で、屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋、さらに両脚を固定すると体幹の前屈と後屈、側屈、回旋などの運動が可能な、人体の中でも最も自由度の高い関節です。前面の鼠径部辺りにあると思っている人が多いのですが、股関節はお尻の窪みにある関節。重要な部位なので、しっかり確認をしましょう。



関節の運動方向

伸展

股関節に指を当て、指を当てた側の脚を後ろへ伸ばす。これで股関節が伸展する。



屈曲

基本の姿勢で立ち、指を股関節に当て、指を当てた側の脚を股関節から曲げる。

外転

指を当てた側の脚を、外側に水平に開く。これが股関節の外転。

内転

指を当てた側の脚を、反対の脚の前を通って内転させる。

外旋

指を当てた側の脚を外側に回旋させる。このとき、上半身ごと回さず、股関節だけ回す。

内旋

指を当てた側の脚を内側に回旋させる。膝関節や足関節で回旋せずに股関節で回すこと。

CamScannerでスキャン

ひじ

腕橈関節（わんとうかんせつ）

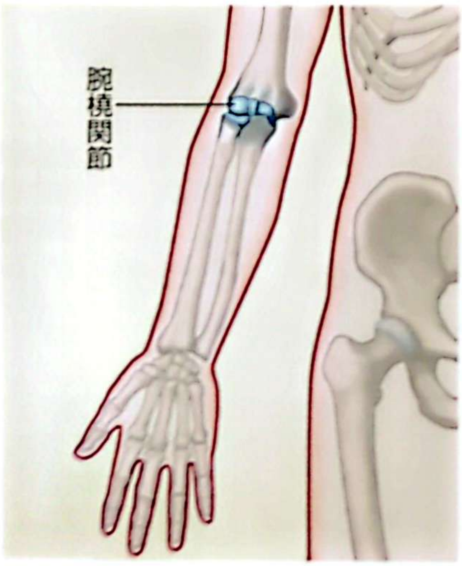
前腕のポジションを整える関節

腕橈関節の見つけ方

肘関節を 90 度に曲げて、前腕を回旋させながら、反対側の手で上から肘を触って確認します。

肘関節は腕尺（わんしゃく）関節、上橈尺（じょうとうしゃく）関節、腕橈関節でできていて、腕橈関節は他の二つの関節の間にあります。

肘関節を90度に曲げて、手の平が上を向いた位置から、手の平を下に向ける。これを前腕の回内といい、手の平を下から上に向けることを前腕の回外といいます。前腕の回内・回外は、肘の外側にある腕橈関節から動きます。前腕を回旋させる際、手首から動かす人が多いのですが、前腕は腕橈関節から動かすことが基本です。



CamScannerでスキャン

関節の運動方向

回外

腕橈関節から前腕を外側に回す

脇が開かないように肘関節を90度に曲げ、上腕の力こぶが正面、肘頭が下を向いたポジションから、腕橈関節で下に向けた手の平を上に向けます。

回内

腕橈関節から前腕を内側に回す

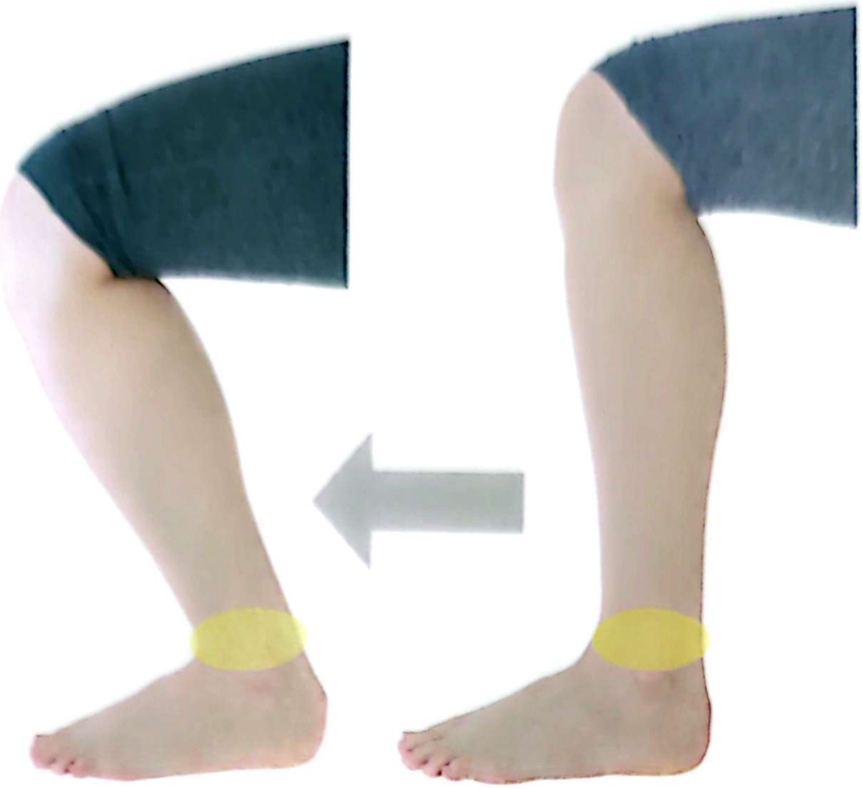
脇が開かないように肘関節を90度に曲げ、上腕の力こぶが正面、肘頭が下を向いたポジションから、上に向けた手の平を下に向けます。

CamScannerでスキャン

足首

足関節（そくかんせつ）

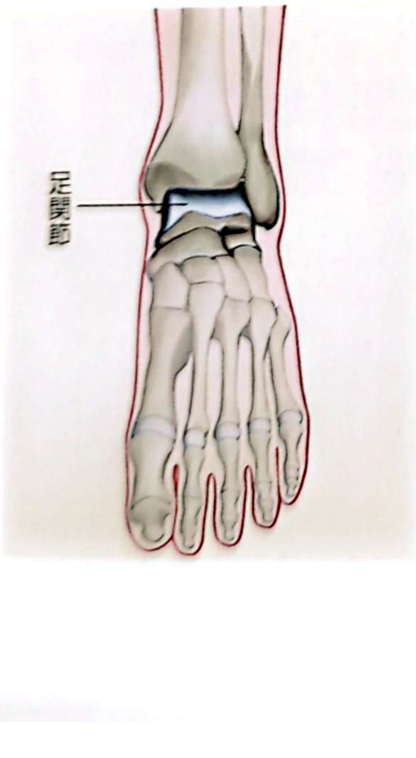
背屈可動域が深いほど重心を前に運べる



足関節の見つけ方

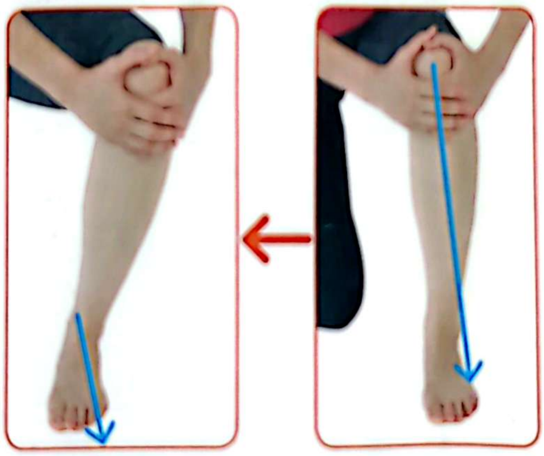
膝を立て、足の薬指と小指方向のライン上を膝のお皿が通過するように、脛骨を傾けます。そのときに背屈をするのが足関節です。

足関節とは足首のこと。体幹が前方に移動すると、脛骨は前方へ傾きます。脛骨の傾きを作るのが足関節の背屈。背屈とは、足の甲を脛の方へ近づけることで、お腹前辺りにある重心を、足関節の背屈が前方へ運びます。足関節の背屈可動域が深いほど、重心を運びやすくなります。他にも、回内、回外といったねじる働きもします。



CamScannerでスキャン

関節の運動方向



脛を立て膝蓋骨に両手を添える

片膝をつき、脛を床に対して垂直に立たせ、膝のお皿に両手を添えます。

薬指と小指の方向へ脛骨を倒す

脛を垂直に立たせた状態で、脛骨を前方へ倒します。膝のお皿は足の薬指と小指方向のライン上を通過します。これがアクセル。膝のお皿が拇趾球の方向に向かうと、ブレーキとなります。

CamScannerでスキャン

動きを邪魔する7つのブレーキ

長年の癖が動きを邪魔している

これまで、本当に動く体になるトレーニングとして、重心の位置のとり方、骨格を適切な位置に整える方法、関節の運動方向についてお話をしてきましたが、ここでは、スムーズな動きを邪魔する要素についてご説明したいと思います。

骨格ポジショニングでは、それをブレーキと呼びます。

ブレーキがかかった状態というのは、不適切なポジションや動きを身体に記憶させてしまった状態です。長年の癖と言ってもいいかもしれません。

靴のかかとが均等に擦り減らずに、内側や外側のいつも同じところが擦り減っている人がいます。これは明らかに歩き方の癖によるもの。

この癖を直すには、原因を考える必要があります。

かかとの一部だけが擦り減るのはなぜか。足裏全体を使って歩いていないから。なぜ足裏全体が使えないのか。体重が足裏に均等にかかっていないから。なぜ均等にかからないのか。それは重心の位置が適切でないから。なぜか。骨盤が後傾

しているから。もしくは膝関節の運動方向が適切ではないから。なぜか。それは骨格のポジションが崩れているから。

というように、遡っていくと、歩き方の癖といっても、これだけの癖が積み重なった結果なのです。歩き方が悪いなら歩き方を直せばいい、という単純なことではないのです。この結果を生みだした大本から整えなければ、結果は変わりません。

骨格ポジショニングを行うことで、このような癖を修正することができます。トレーニングを繰り返すことで、適切な位置、動きを身体に覚え直させていくのです。

ひとつのブレーキが全身の動きの質を落とす

前項で説明した関節の運動方向が適切でないことも、動きを阻害する要素ではありますが、もっと影響の大きいブレーキがあります。

たとえば、日本人に多い骨盤後傾。

骨盤が後ろに倒れていると、まず後ろ重心になり、重心移動がしづらい状態になります。そして、股関節の上に上半身の体重が乗ってしまうため、股関節も動きづらい状態にしてしまいます。そうなると、重心移動によって動けず、股関節

CamScannerでスキャン

が動かない状態をなんとかしようと、他の関節や筋肉が必要以上に働いてストレスを蓄積し、結果的に身体全体がガタガタになってしまう。まさにひとつのブレーキによって、ドミノ倒しのように負の連鎖が起きてしまうのです。

成人の身体は、約200の骨と400以上の骨格筋、365の関節でできているといわれています。本来、それらが絶妙のバランスで協調して、理想的な動きを生みだすはずが、ひとつのブレーキによって身体全体の動きの質が低下してしまうわけです。しかし、このようなブレーキがかかった状態が、「普通の状態」となっている人がほとんどです。

だからこそ、骨格ポジショニングにおいては、ブレーキをひとつひとつ解除していくことも重要なトレーニングなのです。

外反母趾もブレーキが原因で起こる

ブレーキの中でも、骨盤後傾のように、影響力が大きいブレーキが7つあります。それは①足裏の接地、②足指の伸び縮み、③膝の伸び、④骨盤の倒れ（後傾）、⑤おなかの凹み、⑥脇の開き、⑦あごの位置です。

次ページからひとつひとつ解除の方法を説明しますが、これらのブレーキは直接骨格の位置の崩れにつながり、重心移動の妨げとなり、関節の動きを阻害し、

CamScannerでスキャン

さらには身体の不調を生みます。いわばブレーキの親玉のようなものです。
ほとんどの人は、これらブレーキの親玉を抱えながら、頑張って動いています。
骨格ポジショニングにおいて非常に重要なことのひとつに、足裏の接地があります。身体全体の土台になる部分ですから、とても大事なのです。

理想は、5本の足の指すべてを地面につけ、体重は足裏全体で受け止めるというフラット接地です。

しかし、多くは親指側に体重を乗せ、小指はほとんど機能せず浮いています。親指のつけ根の膨らみ（拇趾球）に加重が集中するため、足の構造が崩れます。それが外反母趾です。拇趾球加重が原因の外反母趾は、拇趾球への加重の集中を修正しなければ根本的には治すことができません。

外反母趾は一般の人だけでなく、スポーツ選手にも見られます。外反母趾が原因で、競技で思うような結果が出せないというケースも少なくありません。

とはいえ、ブレーキは解除できます。長年の癖ですから、それを解除することは容易ではないでしょう。しかし、適切な状態のインプットとアウトプットを繰り返すことで、身体は徐々に適切な状態を記憶していきます。次の項でご説明する、深部感覚を厚くする、というのがそれです。骨格ポジショニングを続けることで、自分の身体に対する感覚を鋭くしていきましょう。

CamScannerでスキャン

ブレーキがかかっている
拇趾球に体重がかかっている

☒ BRAKE
足裏のアーチがない

拇趾球加重では、足裏の四つのアーチがなくなり、ベタっとした接地に。

拇趾球に体重がかかり、小指が浮いてしまった状態。拇趾球に体重がかかると、膝のお皿も内側に傾くので骨格ポジションが崩れます。足指の関節が曲がるほどの前加重もブレーキになります。

☒ BRAKE
膝が親指の方向を向いている

拇趾球加重に連動し、膝のお皿も親指方向に傾いてしまい、股関節にブレーキが。

足裏の「どこでもないところ」で接地

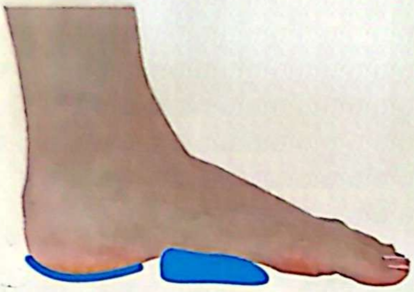
「接地」とは、大地に足が接触すること。骨格ポジションを整える上で、土台となる接地はとても重要です。理想は、足裏全体に加重が均等にかかった「フラット接地」。しかし実際は、足の親指側（拇趾球）に加重がかかり、小指は浮いている人が非常に多いのです。拇趾球への加重は、動きのブレーキです。

CamScannerでスキャン

ブレーキを解除

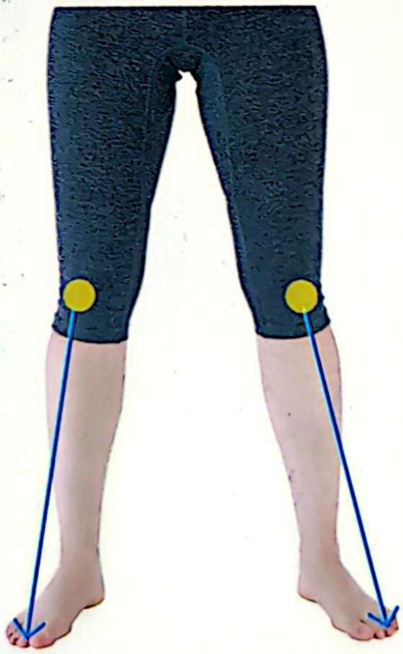
フラット接地はアクセル

◉ POINT
足裏にアーチがある



フラットに接地すると足裏にアーチが。これでいつでも動ける状態に。

◉ POINT
膝がつま先の方向を向いている



膝のお皿がつま先を向いていれば、股関節がフリーになっている証拠。

　骨格ポジショニングが目指す接地は、5本の足指すべてで地面を掴み、足裏にアーチが築かれた状態。アーチは衝撃を分散し、足のバネとなります。股関節幅に立ち、足先をやや外向きにした状態で、内側加重、外側加重、つま先加重、かかと加重の四方向への加重をそれぞれ試してみて、それらのどこでもないところで立つように意識してみましょう。

CamScannerでスキャン

足指の伸び縮み

足指の関節には遊びを持たせる

足指をまっすぐに伸ばすと、重心は後ろへ下がります。膝関節も伸び関節を固めます。一方、前重心を意識しすぎて、足指の関節が曲がるほど前のめりになるのもブレーキとなります。足指は寄せて、関節に遊びを持たせた状態にしておくこと。この状態ではじめて重心移動が円滑に行えるのです。

ブレーキがかかっている

足指がピンと伸びている

足指が開き、さらにピンと伸ばした状態。この状態ではしっかりと地面を掴むことはできませんし、足裏のアーチも崩れています。重心も後ろに下がり、膝関節もロックされてしまいます。

足指が力んでいる

「足指で地面を掴む」というのは、足指の関節が曲がっている状態ではありません。これは足指に不必要な力が入りすぎている状態。完全に重心の移動にブレーキをかけています。

CamScannerでスキャン

ブレーキを解除

足指が力まずフラットな状態

「いつでも動き出せる」足指の状態は、まずは足指を寄せること。そして、伸ばしきらず、力みすぎず、関節に遊びを持たせた状態で接地するということです。このとき小指が浮きやすいので、小指の接地にも意識を。

◉ POINT
足指を寄せることで、足裏にアーチを築ける

◉ POINT
足指を寄せて揃えるように意識する

◉ POINT
グーとパーの中間

関節の遊びは、足指でグーとパーをつくり、その中間の状態にするとイメージしやすい。

CamScannerでスキャン

膝の伸び

柔らかく遊びのある状態に

膝関節は重心を運ぶだけでなく、接地の衝撃をやわらげるクッションの役目もあります。膝関節をピンと伸ばした状態での歩行は、ブレーキをかけた状態でアクセルを踏むことと同じです。それは関節に負担をかけ、ケガにつながる危険もあります。立っているときも動いているときも、膝関節には遊びを持たせるよう意識します。

ブレーキがかかっている

膝に力が入っている

膝関節の完全伸展は、関節にロックをかけるということ。これでは重心の移動はスムーズにはできません。膝関節を伸ばしたままの歩行は、ケガの原因にもなるので注意を。

膝関節が伸びきると、足関節の動きにもブレーキが。

CamScannerでスキャン

ブレーキを解除
膝に遊びがある

立っているときも動いているときも、膝は柔らかく、遊びを持たせた状態にしておきます。着地の衝撃をやわらげ、重心移動がスムーズになり、動きやすい状態になります。

POINT
骨格ポジションが整い、重心がお腹前辺りに

POINT
力まずゆとりを持たせる

伸ばしきらず、曲げすぎない、ゆとりのある状態をキープする。

骨盤の倒れ

骨盤を立てて股関節をフリーに

骨盤は、大腿骨と背骨の間にある大きな骨の塊。骨盤のニュートラル・ポジションは骨盤立位です。骨盤後傾は、股関節の上に体幹の重みが直接乗ってしまうため、股関節にロックがかかり、ブレーキになります。

ブレーキがかかっている

上体をお尻で支えている

股関節の上に体幹の重みが乗っている状態。座面に坐骨結節（P48 参照）の尖った部分が当たる感覚があれば、それは骨盤が後傾しているということ。

☒ BRAKE
坐骨結節が真下に

骨盤の坐骨結節が真下を向いて、股関節に上体の重みが乗っている。

CamScannerでスキャン

ブレーキを解除

上半身を斜め上に引き上げる

上半身を斜め上前方に引き上げると、座面に坐骨結節を感じなくなります。この状態が骨盤立位です。このときに腰から曲げるのは腰痛の原因になります。必ず股関節から屈曲するようにしましょう。

POINT
座面に坐骨結節を感じない状態

股関節から屈曲すると、骨盤が立ち、股関節がフリーに。

POINT
5本の指でフラットに接地を。足指が力むほどの前加重もブレーキに

おなかの凹み

お腹は凹ませず膨らませる

お腹を凹ませることは、腹筋を収縮させるということ。それによって後ろ重心となり、骨盤は後傾します。さらに、股関節ではなく腰椎で動くことが主体となるためスムーズな動きのブレーキとなります。お腹は凹ませず、腹圧で膨らませることが大事です。

ブレーキがかかっている

腹筋を縮めて凹ませている

無意識のうちにお腹を凹ませる癖がついていると骨盤後傾になり、腰椎に負荷がかかります。お腹を凹ませることは腰痛の原因にもなるので注意が必要です。

☒ BRAKE
腹筋を収縮させている

常に腹筋を収縮させていると、腰を曲げ続けていることになり、腰に負担がかかる。

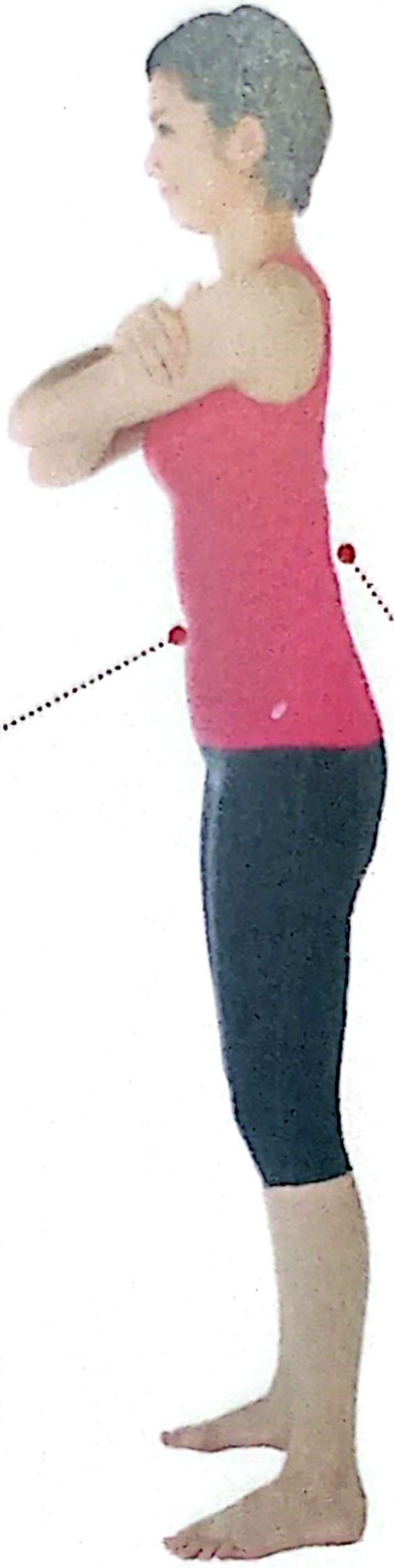
☒ BRAKE
骨盤が後傾している

CamScannerでスキャン

ブレーキを解除

腹筋を押し出すように膨らませる

腹圧をかけてお腹を膨らませるよう意識します。「腹圧をかける」とは、空気で膨らませるのではなく、お腹を前に押し出すイメージ。腹圧をかけることで、腹筋群が伸張し、背筋・起立筋が収縮します。この状態が骨格ポジションの基本です。



● POINT
お腹の筋肉を伸ばして、前に押し出すように

ただし、腹圧をかけることに慣れないうちは無理をしないこと。

● POINT
腰椎を伸展してお腹を出すのではなく、お腹の筋肉を伸ばすようにして膨らませる

脇の開き

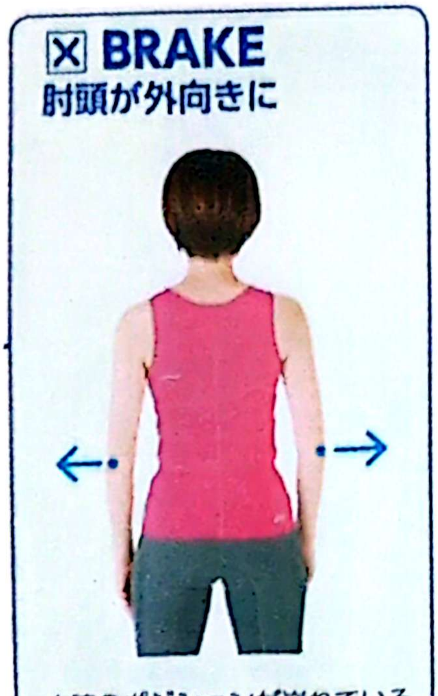
前腕の力こぶを前向き、肘頭は後ろ向き

骨格ポジションの基本のポーズ（P38参照）でも説明しましたが、上腕のポジションは垂直に立てて力こぶを前に、肘頭は後ろに、が基本です。力こぶが内側を向いて脇が開くと、肘が固まり、腕の先だけで動作を行うことになります。これではスムーズな動作はできません。脇が開かないよう意識してください。

ブレーキがかかっている

肘頭が外側を向いている

前腕の力こぶが内側を向き、肘頭が外側を向いています。この状態では、本来の骨格構造の力が腕に伝わらないため、腕先の筋肉だけ動かすことになり、筋肉と関節に負担がかかります。



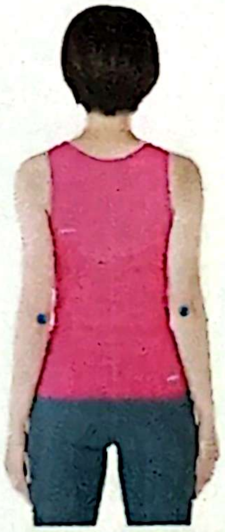
上腕のポジションが崩れているため、肘頭が外を向いている。

ブレーキを解除

肘頭が後ろを向いている

前腕の力こぶが正面を向き、肘頭が後ろを向いています。前腕の力こぶが内側を向いた状態で肘だけを体幹にくっつけるのは間違い。これは肩が上がり、力みの原因になります。

POINT
肘頭を後ろに向ける意識を持って



肘頭が後ろを向くよう意識すれば、自然と脇がしまる。

あごの位置

鼻の下と耳の穴が水平になるように

鼻の下と耳の穴が水平になるよう、あごの位置を調整するのが基本です。あごを引き過ぎてしまうと、舌骨下筋や胸鎖乳突筋、前中後斜角筋などの首の前の筋肉が縮み、胸鎖関節の動きにブレーキをかけることになります。また、首の前の筋肉を収縮させ、頭の後ろの筋肉を伸張させるため、頭痛や肩こりの原因にもなります。

ブレーキがかかっている

あごを引き過ぎている

あごを引いてしまうと、首の前の筋肉が収縮し、胸鎖関節の動きにブレーキをかけてしまいます。体幹と頭部の連動性も失われます。

あごを出し過ぎている

あごを引くのと同様に、胸鎖関節にブレーキがかかった状態です。また骨盤後傾になり、股関節の動きにもブレーキをかけることに。

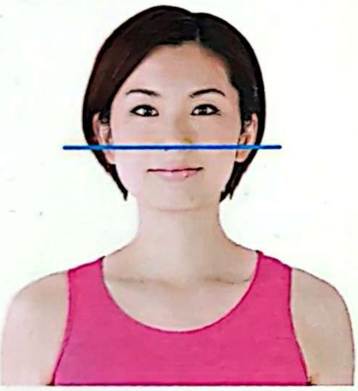
CamScannerでスキャン

ブレーキを解除

鼻の下と耳の穴が水平の位置に

胸鎖関節をフリーにし、体幹と四肢との連動性を引き出すのは、鼻の下と耳の穴が水平の位置になっているポジションです。頭は胸の上に置くよう意識します。

POINT
鼻の下と耳の穴のラインを鼻棘(びきょく)耳孔線(じこうせん)という



常に鼻棘耳孔線を水平に保つよう意識することが大事。

POINT
頭を斜め上前方に引き上げる

捻挫を繰り返すのはなぜか

スポーツの現場では足首の捻挫が多い。
誰もが一度や二度くらいは足を挫(くじ)いた経験があるのではないだろうか。
捻挫をした場合は、アイシング、圧迫・固定、挙上、一定期間安静にして腫れや痛みが治まるのを待つ。医療機関によっては固定除去後、リハビリをするが、マッサージや運動療法により足関節の動きに支障がなくなれば競技に復帰となる。

医療機関では損傷部位の修復程度、痛みの有無をみる。リハビリやスポーツ現場では筋力の低下をみる。ここには、「動き」のアプローチがない。「動き」のアプローチというのは、足関節の「静的な動き」の可動訓練ということでなく、重心がスムーズに移動するための土台（足）を回復させるための方法をいう。

足関節捻挫のような急性外傷は受傷してすぐに固定するのが普通なので、足関節に外力がかかって、損傷部のテンション及び拮抗する筋肉や靭帯の関係はそのままになっている。昔の「ほねつぎ（接骨院)」は、足関節捻挫は整復してから固定したそうだが、今はほとんどがそのまま固定なのではないだろうか。

それら感覚受容器は、カラダの各部分の位置、運動の方向、カラダに加わる抵抗、重量を感知する感覚である。感覚には、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・皮膚感覚（触覚）の五感、平衡感覚（カラダの傾き)、前庭感覚 (頭の傾き)、表在感覚（触覚、温覚、痛覚、冷覚)、深部感覚 (位置覚、運動覚、重量覚)、などがある。つまり、どこかを損傷すれば、深部感覚が故障すると考えていい。

よく、ヒトのカラダには自然治癒能力が備わっているからと、もっともらし説明を聞いたが、放っておいて治るものと治らないものがあり、深部感覚は治らない。もし、治ったように思うのなら、それは「深部感覚は故障中だが損傷部の筋、関節などが修復されスポーツ競技に適応できるようになった」というべきだろう。

当然ながら、治ることと、代償して適応したことは違う。そのような状態だから、足関節捻挫が癖になるのもあたりまえなのだ。だからこそ、足関節捻挫は固定除去後のリハビリで深部感覚の修正を行うことが大切だと思う。

CamScannerでスキャン

3
骨格の位置・方向の感覚を摑めば身体能力は飛躍的にアップ

CamScannerでスキャン

深部感覚を厚くするトレーニング

身体の深い部分で身体の状態をキャッチする感覚

この項では「深部感覚」について解説いたします。

深部感覚。

この言葉を初めて聞いたという方も多いことでしょう。

辞書によると、深部感覚とは、「皮膚や粘膜の表面ではなく、それより深部に存在する受容器によって起こる感覚」。または、「筋・腱・関節・骨膜などにある感覚器から伝えられる、手足や身体の位置・運動・抵抗・痛みや物の重量などの感覚の総称」ということになります。さらに、深部感覚には、位置覚、運動覚、抵抗覚、重量覚の4つの感覚があるといわれています。

ちょっとわかりづらいですね。

第1章の解説部分で少し触れましたが、平たく言うと、関節の角度が今どうなっているかなど、目で見ずに体の内面で感知する感覚のことです。

目をつぶって、肩と水平になる高さまで腕を上げます。目を開けたとき、腕が

ちゃんと肩の高さになっていたら、その部分の深部感覚が厚い。肩より低かったり、高かったりしたら深部感覚が薄い。ということです。つまり、イメージ通りに身体を動かすことができるかどうか、です。

深部感覚は誰でも持っています。見なくても、ジャンケンのグー・チョキ・パーの形はつくれますよね。それも深部感覚です。日常的によく使う関節や筋肉については、誰しも少なからず深部感覚を備えているのです。

自分の意思で動かせない部分の深部感覚を厚くする

では骨など、自分の意思で動かしようがない部分についてはどうでしょう。

この項でも後ほど紹介しますが、目で確認せずに足の脛を垂直に立てることはできますか？　椅子に座って、足元を見ずに試してみてください。何度か試して、できたり、できなかったりしたら、それは深部感覚が十分厚いとはいえません。

自分の意思で動かすことができない部分の感覚を厚くすることは、重心の位置をキープしたり、骨格のポジションを整えることにつながります。それは、関節の運動方向や筋肉の適切な動かし方にも生かされるので、動きの精度を飛躍的に高めることになるのです。本当に動く体になる骨格ポジショニングにおいて、非常に重要なトレーニングです。

骨などの深部感覚を養うには、位置覚と重量覚を主に入力します。たとえば、脛を垂直に立てて膝を上から圧します。垂直という位置の感覚と、重力の方向を入力するわけです。これによって重力を骨の長軸方向で受け止め、「重力を貫く」ことが可能になります。

指先の入力も必要です。

手の指ってよく使っているから自在に動かせる、と思っていることでしょう。ジャンケンだってできたのですから。でも、本当に5本の指、すべてを同じように自在に動かせていますか？　たとえば、パソコンのキーボードを打つときに、5本の指をすべて使って打てていますか？　使いやすい指だけで打っていませんか？　もしそうであれば、あまり使っていない、たとえば小指の深部感覚は他の指より薄いということです。

足の指もそうです。見ながらでいいので、足の指を全部ちゃんと床に着けてみてください。小指をちゃんと着けようとすると、他の指に力が入って関節が曲がりませんか？　小指を動かそうとすると、他の指もいっしょに動いてしまう場合、小指の深部感覚は他より薄いし、他の指もさほど厚くはないということに。

しかし、手の指、足の指の深部感覚を厚くすることは、骨格ポジショニングにおいてとても大事なことなのです。身体の末端まできちんと動かせてこそ、動け

CamScannerでスキャン

る体といえるのですから。

これから紹介するトレーニングは、ひと通り入力した後に「セット！」と声に出して言います。こうすることで、深部感覚が入力された状態だと、身体に伝えることができます。必ず、声に出して言ってください。

骨格ポジショニングを繰り返す行うことも深部感覚の入力

ここまでに、骨格ポジショニングは、トレーニングと日常動作を行ったり来たりすることで、動きの精度を高めていく、とお話ししてきました。

実は、これも深部感覚を厚くするトレーニングなのです。

適切な状態を理解し、目で見て、動かす。この繰り返しで動きの深部感覚は厚くなります。やがて、以前は意識して動かしていなかった関節や筋肉の動きに気がつくようになります。そして自在に、適切に動かせるようになるのです。

私たちは、身体のすべての関節や筋肉を自在に動かせてはいません。

おそらく完全に動かせる人はいないでしょう。

しかし、人間本来の動きを取り戻すため、少しでも動ける体にするため、100%に近づく努力を続けたいと思うのです。骨格ポジショニングは、100%動ける体を目指しているのですから。

CamScannerでスキャン

足の指

位置覚と重量覚を入力

足の指がしっかり接地する感覚を入力する

足指に本来の機能を目覚めさせるために、1本1本に圧をかけ、位置覚と重量覚を入力していきます。必ず左足から。片膝を立て、両手の親指を足指の爪に乗せます。

接地は骨格ポジショニングの土台となります。しかし、実際は拇趾球加重になって小指が浮いている人が多いもの。この場合、小指は機能していないということになります。基本は5本の指で地面を掴むことですから、足指に位置覚と重量覚を入力し、本来のポジションを取り戻すことが大事です。

それぞれの指を圧する

左足の親指から始め、小指まで、それぞれ3カウントずつ圧していきます。このとき、足指には力を入れないこと。

人差し指

親指

中指

小指

薬指

右足も
同様に行う

脛の入力へ

すね

位置覚、重量覚、運動覚を入力

脛骨は大腿と足を連結して、身体を支える強力な骨です。脛骨を垂直に立てることができれば、長時間立ち続けても平気です。脛骨が傾き、骨で身体を支えることができなければ、筋肉に余分な負担がかかります。ここでは、脛の位置覚、重量覚、運動覚と、足関節の位置覚、重量覚、運動覚を入力します。

1 脛を床に垂直に立てて両手を膝に

まず脛を床に垂直に立てることが大事。左足から入力します。片膝を立て、脛を垂直に立て、両手を膝の上に。

POINT
脛がきちんと垂直に立っているか確認

2 真上から脛を床に圧する

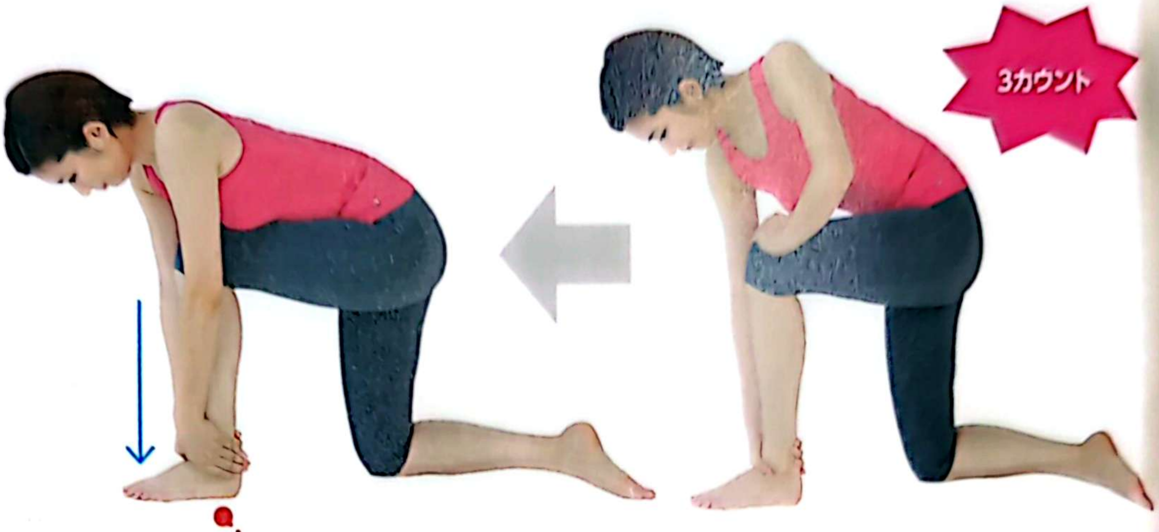
膝の上に乗せた両手で真上から脛を垂直に圧します。

POINT
地面に脛を垂直に立てるよう圧する

CamScannerでスキャン

3 足首を垂直に圧する

脛骨と連動して動く足関節の入力も同時に行います。膝に置いた内側の手で足首を握り、反対の手を上に添えてしっかり握ります。

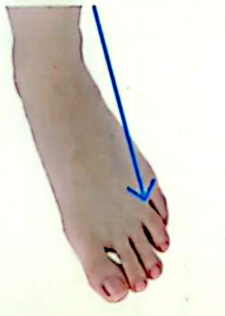


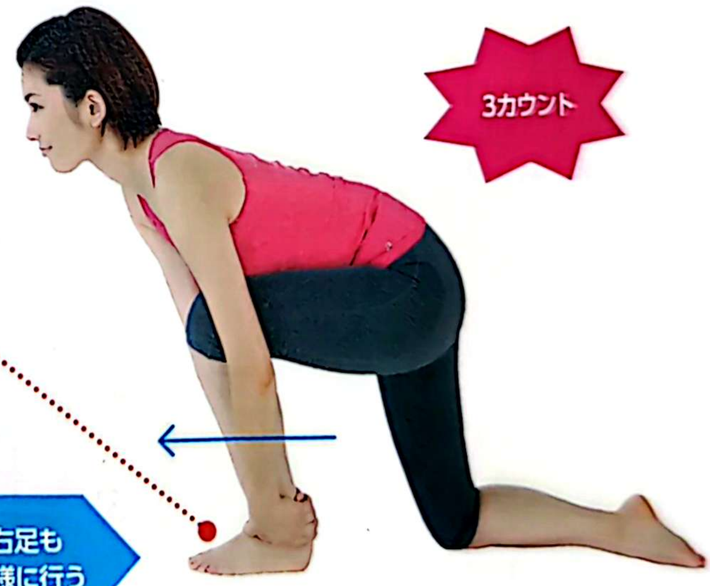
◉ POINT
脛を垂直に立てたまま、脛と足首で床に立てるように圧する

4 脛を足の薬指と小指の方向へ倒す

足関節の運動覚を入力します。両手で足首を握って圧をかけたまま、脛を倒します。膝のお皿が足の薬指と小指方向のラインを通過するようにします。

◉ POINT
膝のお皿は薬指と小指方向のライン上を通過





骨盤の入力へ

右足も同様に行う

骨盤
位置覚と重量覚を入力

骨格ポジショニングにおいて、骨盤立位は重要なポジションです。股関節をフリーにし、いつでも動ける体であるには、骨盤立位を身体で記憶することが大切です。ここでは、骨盤立位の位置覚と重量覚を入力します。入力の際は、坐骨結節の位置を確認し骨盤立位のポジションにしてから始めます。

1 腸骨稜に両手を当てる

坐骨結節が後ろを向いているか確認し、上前腸骨棘、腸骨をたどって、腸骨稜に両手の手根部を当てます。

● POINT
骨盤立位のポジションにしてから入力する

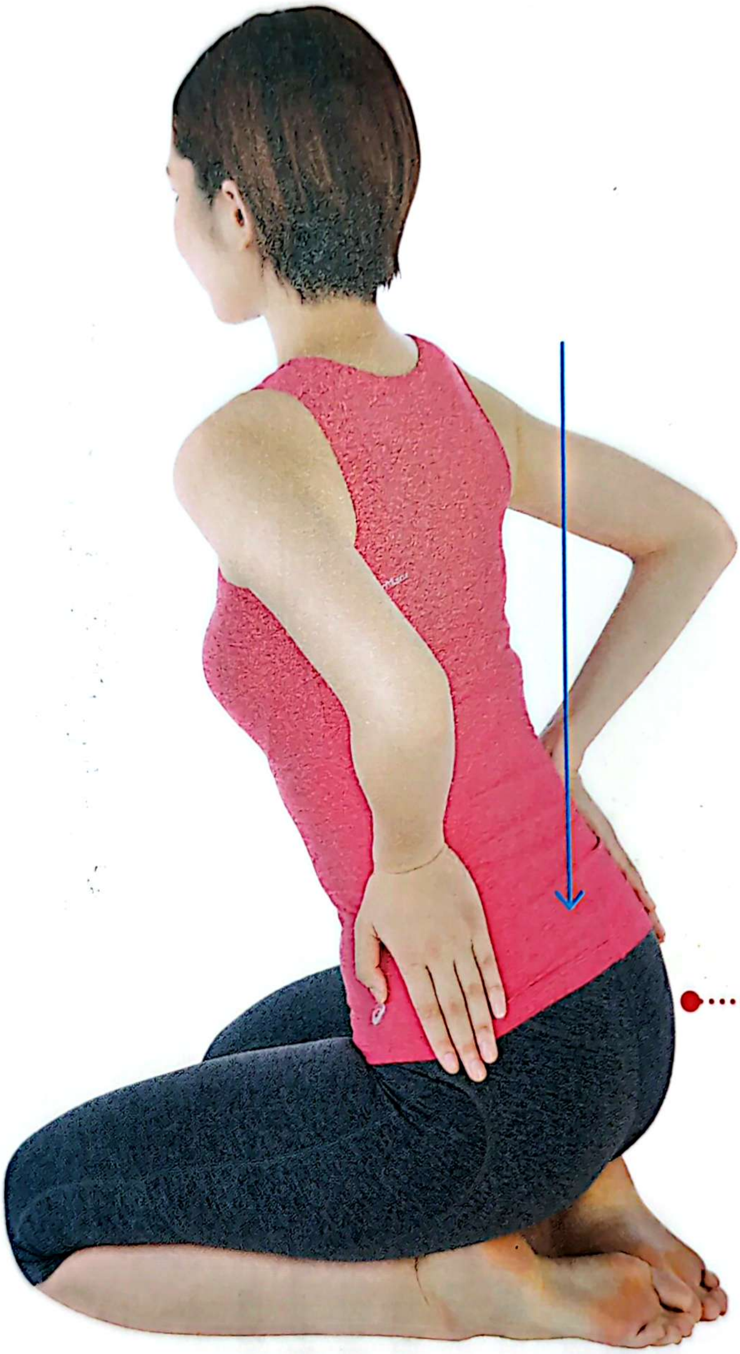
▶おさらい
腸骨稜とは（P46）

CamScannerでスキャン

2 床に垂直に腸骨稜を圧する

骨盤を床に垂直に立てて圧します。これで骨盤立位の深部感覚が入力されます。正座か椅子に座って行います。

3カウント



◉ POINT
坐骨結節が後ろを向いた状態で

▶おさらい
坐骨結節とは(P48)

手の指の入力へ

手の指

位置覚と重量覚を入力

手の指は、親指と人差し指が細かな作業をする指、中指は五本の指の中心で、薬指と小指を束ねて三本で力作業をする指、と役割分担されています。しかし、実際は器用に動く親指と人差し指に力作業まで任せ、他の指の機能を使いこなせていません。ここでは、すべての指の位置覚と重量覚を入力し、五本の指の機能を目覚めさせます。

手指が床に接触する感覚を入力

よつんばいになって、左手の指1本ずつに右手の親指を置いて圧をかけて、位置覚と重量覚を入力していきます。

● POINT
感覚が薄いと感じる指は、長めに圧すること

それぞれ3カウント

CamScannerでスキャン

それぞれの指を圧する

左手の親指から順番に圧していきます。深部感覚が入力できると、体幹の力を指先まで伝えることができるようになります。

人差し指

親指

中指

小指

薬指

右手も同様に行う

前腕の入力へ

CamScannerでスキャン

前腕

位置覚と重量覚を入力

前腕は腕橈関節によって動かすことはすでにお話ししました（P60参照）。前腕の深部感覚の入力は、肘関節を90度に曲げ、腕橈関節で手の平を上から下に回内したポジションを基本に始めます。これで上腕と肘頭のポジションがセットされ、前腕が垂直に立つことができます。必ずこの手順を踏んで行うことが大切です。

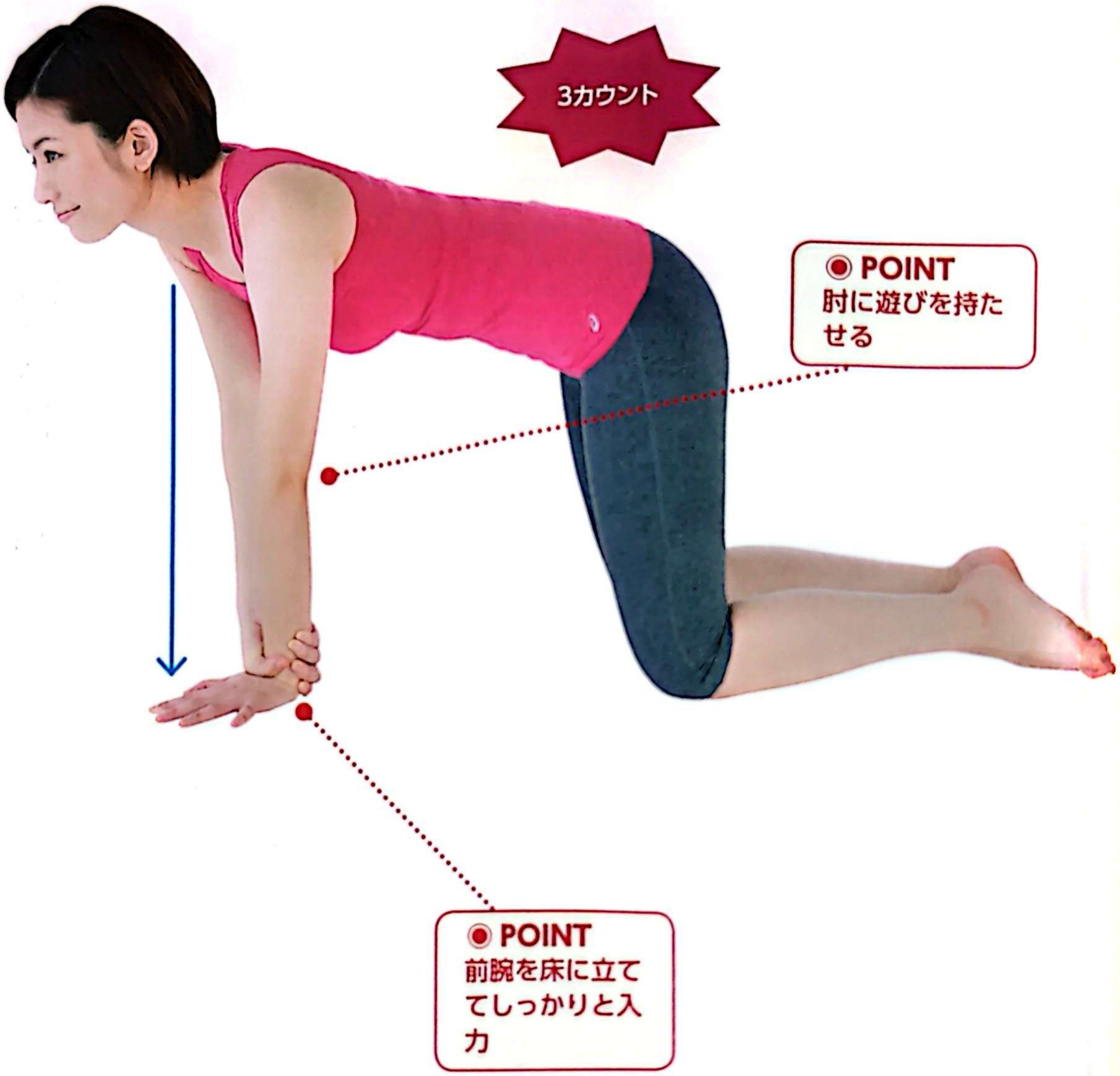
1 よつんばいになって前腕を垂直に立てる

まず基本のポーズ（P38）から、肘関節を90度に曲げ、上腕の力こぶを正面に、肘頭を後ろに向けます。腕橈関節で回内して手の平を下向きにし、そのポジションをキープしてよつんばいになり、前腕を床に垂直に立てます。この手順は重要なので必ず行います。

POINT
上腕の力こぶが正面、肘頭が後ろ向きになった状態で、前腕を床に垂直に立てる

2 右手で左手首を握って垂直に圧する

上腕、肘頭、前腕と骨格ポジションが整ったら、右手で左手首を握り、前腕を床に立てて真下に圧します。



右手も同様に行う
頭の入力へ

頭

位置覚を入力

1 側頭骨乳様突起に薬指を当てる

両手の薬指を側頭骨乳様突起に当てます。このとき顔は正面を向け、脇が開かないようにします。

▶おさらい
側頭骨乳様突起とは
（P44）

頭の深部感覚の入力は、側頭骨乳様突起を目印にして行います。頭のポジションが崩れると、胸鎖関節の動きを阻害してしまうので、正しいポジションを入力することはとても重要です。とはいえ、力を入れて位置を移動させるのではなく、頭のポジションを把握する程度で構いません。これをするだけで頭がスッキリします。

CamScannerでスキャン

2 斜め上前方に引き上げる

POINT
斜め上前方に引き上げる

側頭骨乳様突起に親指を当てた状態で、斜め上前方に引き上げるようにします。上半身が動くほど力を入れる必要はありません。あくまでも位置を確認するつもりで。

3カウント

セット！

深部感覚の入力は足の指から頭までをワンセットで行います。ひと通りのポジションを入力できたら、「セット！」と声に出して言います。これで深部感覚の入力が完了です。

CamScannerでスキャン

拇趾球へ圧を集中させた結果が「外反母趾」

あなたは、足裏のどの部分で体重を支えているだろうか。

足裏の接地は拇趾球、小趾球、かかとの3点でカラダを支えると思っている人が多い。だが、足は衝撃をやわらげるためのショックアブソーバーであり、圧を分散する必要がある。足裏の部分或いは点に圧を集中させていては、衝撃をやわらげることができない。
足裏の接地は、5本の趾（あしゆび）を含む全体が望ましい。

圧を分散したときと集中させた場合では重心移動の軌道が異なる。
より滑らかに重心を移動させるためには、圧を分散して体重を支えなければならない。

圧を分散させて体重を支えることができる足は、やわらかく、健康的な足裏になる。一方で、圧を集中させて体重を支えていると、タコや魚の目、かかとガサガサ、ひび割れなど、足裏は集中的に圧と摩擦を受け続けてボロボロになってしまう。そればかりか、足の形までも崩れてしまう。

その代表的なものが「外反母趾」だ。

外反母趾は、拇趾球に圧を集中させて体重を支え続けた結果である。
そして足の親指はブレーキなので、いくら丈夫な構造物だとしても、常に圧を集中させて、ブレーキをかけたまま、動き続けていれば、それが壊れたとしても何ら不思議ではないのだ。

外反母趾の治療は、保存的な療法による治療と手術による治療がある。
保存的療法による治療は、痛み止め薬、湿布薬、テーピングやサポーター、治療靴や足底板、運動療法などがある。最終的には手術などの方法があるが、根本的には親指・拇趾球へ集中的に圧をかけて体重を支えることを止めなければ、問題が解決することはないということを知っておくべきだ。

CamScannerでスキャン

4
本当に必要な筋肉を目覚めさせるトレーニング

CamScannerでスキャン

関節を動かす筋肉を蘇らせる

骨格筋の回復を目的としたトレーニング

ここまで、骨や関節のトレーニングを中心に進めてきましたが、ここでは筋肉のトレーニング方法についてご説明していきます。

骨格ポジショニングでは、ひとつの筋肉を鍛えたり、伸ばしたりはしませんし、筋肉の収縮だけ、伸張だけというトレーニングもしません。関節を動かすことで骨格筋を回復させていきます。

繰り返しになりますが、骨が身体を支え、筋肉は骨格を調節し、関節が重心を運びます。

「立つ」から「歩く」「走る」などの基本動作は、関節を曲げることによって重心が移動し成り立っています。「立つ」から「歩く」へ移行するとき、足関節を徐々に曲げて、関節の角度が小さくなって、身体が前に傾きます。そして足関節、膝関節、股関節が曲がった状態の脚が身体を支えます。この繰り返しが「歩く」ということになります。

CamScannerでスキャン

しかし、一般的には脚から歩く人が多いのではないでしょうか。脚で地面を蹴って、身体を前に運びます。このとき重心の移動はないので、多くの筋肉を使って身体を前に移動させることになります。これでは、筋肉が疲労するだけでなく、スムーズに動くことは難しい。

骨格ポジショニングでは、関節を曲げることに主眼をおいてトレーニングします。それは結果的に関節を動かす筋肉を目覚めさせることになり、関節の動きと、筋肉の収縮と伸張という機能とを連動させることにつながります。

関節の屈曲と筋肉の収縮と伸張、そして弛緩を同時に行う

ここでは、手の指、足の指、足首、膝、股関節、肘の関節を曲げるトレーニングを行います。

トレーニングを行う前に、必ず重心をとり、基本のポーズで骨格の位置を整えてください。骨格の位置が崩れていては、トレーニングの意味がありません。

そして関節を限界まで曲げていきます。関節を曲げると、筋肉がグッと硬くなるのを実感できるはず。その筋肉が関節を動かしている骨格筋です。

筋肉を触ったとき、カチカチに硬くなっているでしょうか。もし、筋肉の硬さが弱いと感じたら、これまでその筋肉をちゃんと動かしてこなかったということ

CamScannerでスキャン

です。そして、関節も十分に曲げていないということになります。

ここで注意していただきたいのが、決して筋肉に力を入れないということ。関節を曲げることで筋肉を収縮させる。これが大事です。

限界まで関節を曲げ、筋肉が硬くなったことを確認したら、関節の屈曲をやめます。このとき、フワッと血液が流れるのを感じるはずです。

関節を限界まで曲げてみて、普段何気なく動かしていた筋肉がいかに余力を残しているか、おわかりいただけるのではないでしょうか。トレーニングをすれば、まだまだ体は動くということです。

このトレーニングによって、関節の屈曲と、筋肉の収縮・伸張を連動させて動かすことを身体に記憶させることができます。そして、筋肉が目覚めれば、関節の屈曲率が高まり、身体を前に運ぶ推進力が増すことにつながります。

筋肉の伸張反射で動きはスピードを増す

筋肉は一方が収縮されたとき、必ず反対側の筋肉は伸張されます。筋肉は限界まで伸ばすと、生体反応によって、一気に縮もうとします。これを伸張反射といい、動きのバネとなります。

物を持ち上げるなど、意識して筋肉を動かすことを随意運動といいます。この

とき、脳から信号が送られて筋肉が収縮するのですが、そのスピードはおよそ80～100ミリ秒かかります。ミリ秒というのは1000分の1秒。

一方で、伸張反射は、筋肉の伸張限界から収縮までおよそ30ミリ秒といわれています。なんと、随意運動より3倍近く速いのです。

「歩く」を例にとると、前脛骨筋を収縮させて足関節を曲げます。このとき反対側の筋肉、下腿三頭筋は伸張されます。下腿三頭筋が限界まで伸張したときに伸張反射によって一気に収縮します。このバネによって身体をグッと前に運ぶのです。つまり、筋肉を意識的に動かして身体を運ぶのではなく、筋肉の反射を利用して身体を運ぶわけです。これによって、より効率的に動くことができます。

関節を動かしているのが筋肉であるならば、その筋肉を鍛えればいいのではないかと思うかもしれません。

しかし、それでは関節と筋肉の連動という、体を動かすことの根本的な機能が養われません。筋肉が最大限に収縮することで、関節の屈曲率が高まる。同時に反対側の筋肉の伸張反射によって身体を前に運ぶ。関節と筋肉の協調の度合いを高めていくことが、動きの精度を上げることになるのです。

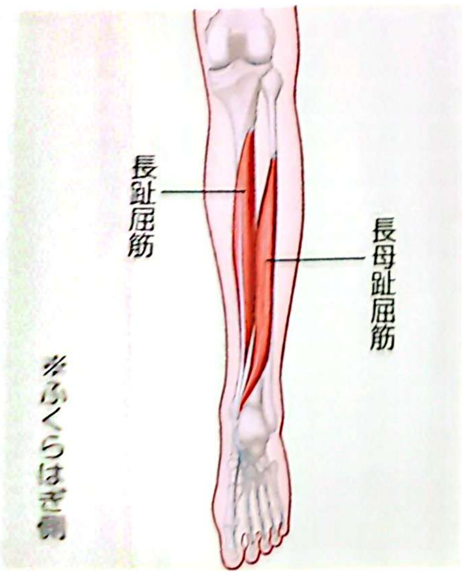
本当に動く体になることを目的とした骨格ポジショニングでは、骨、関節、筋肉を連動させ、身体が持つ本来の機能を蘇らせることが重要と考えます。

足指

長母趾屈筋・長趾屈筋

足指の屈曲に関わる骨格筋を目覚めさせる

足指の骨格筋を十分に機能させるには、足指を限界まで屈曲させ拳をつくるトレーニングが必要です。足指の屈曲ができないと、足のアーチ構造が崩れ、さらにふくらはぎの深層筋である長母趾屈筋と長趾屈筋などの筋肉も機能しません。身体の土台となる足の骨格筋の機能を回復させることは非常に大事です。



1 イスに座って重心をとる

立位で重心をとるのと同様に、座位でも重心をとり、基本ポーズから基本姿勢をつくります。エクササイズを始める前に行ってください。

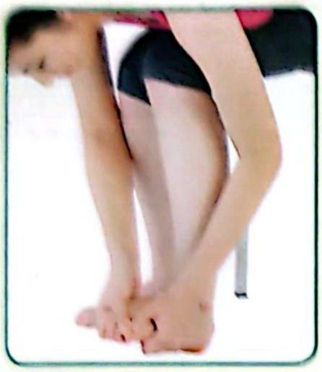
CamScannerでスキャン

2 足関節を曲げて足指で拳をつくる

足関節を背屈させ、その状態のまま足指を限界まで屈曲させ拳をつくります。

● POINT
拳に隙間がないよう手で押さえる

足指でつくった拳がしっかり屈曲できるまで両手で補助し、拳の隙間をなくす。



3 屈筋がカチカチになっているか確認

足首を背屈させ、足指でしっかり拳を握るとふくらはぎの両脇がカチカチなっているはず。なっていなければ骨格筋が十分に目覚めていないということです。このトレーニングを続けて、屈筋を収縮できるようにします。

3カウント

4 リリース！

骨格筋を収縮させたら弛緩させます。このトレーニングでは、必ず収縮と弛緩をワンセットで行います。右足も同様に。

CamScannerでスキャン

足関節

前脛骨筋（ぜんけいこつきん）

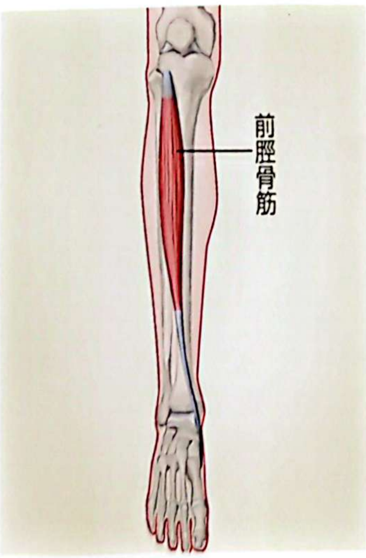
足関節の背屈に関わる骨格筋を目覚めさせる

足関節の背屈に関わる骨格筋が前脛骨筋です。この筋肉の働きで、足関節が背屈し、走る、歩くといった動作をスムーズに行うことができます。また、身体を支える土台となる脛骨を支える役目もあります。この筋肉の機能を十分引き出すことにより、土台をより強固なものにできます。ここでは前脛骨筋を目覚めさせるトレーニングを行います。

重心をとって基本のポーズ（P106～107参照）

イスに座り、重心をとり、基本の姿勢になります。

POINT
足関節の角度が90度になるよう、脛骨を垂直に立てる



CamScannerでスキャン

1 薬指と小指を手前に引いて足関節を背屈

左足の薬指と小指を手で掴み、手前に引くようにして足関節を背屈させます。

2 脛の前がカチカチになっているか確認

足関節を背屈させた状態で、脛の前にある前脛骨筋がカチカチになっているかを触って確認します。なっていたらトレーニングができているということ。

3カウント

3 リリース！

3カウント後、手を放し筋肉を弛緩させます。同様に右足も。

ひざ

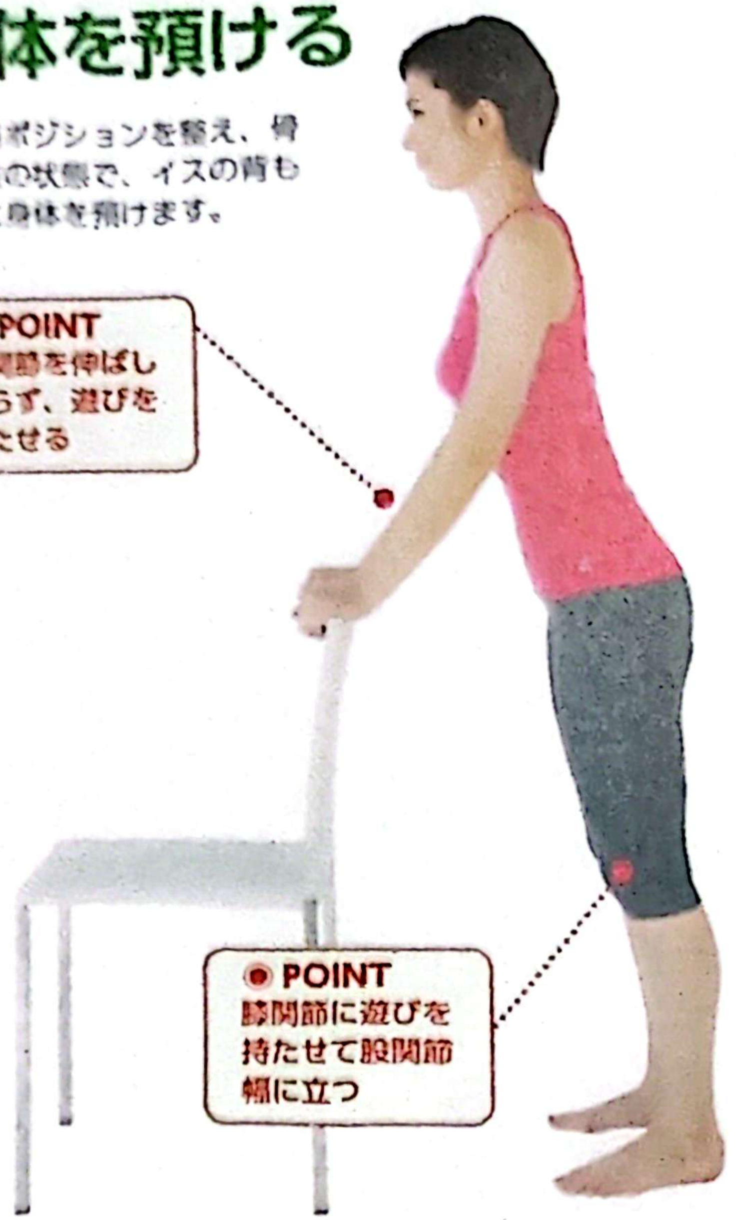
ハムストリングス

膝の屈曲に関わる骨格筋を目覚めさせる

ハムストリングスは、大腿後面をつくる筋肉の総称で、膝関節の屈曲に関わっています。ハムストリングスには伸張反射という、筋肉が限界まで伸ばされると一気に縮もうとする力があり、これは跳躍動作などでは欠かせないバネとなります。ここではハムストリングスの機能を目覚めさせ、股関節、膝関節のバネ力を高めます。

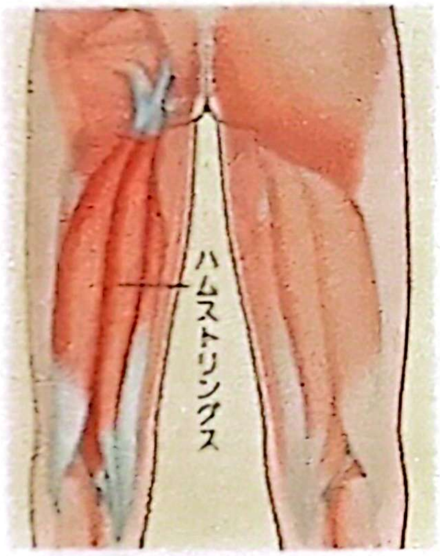
1 イスの背もたれに身体を預ける

骨格ポジションを整え、骨盤立位の状態で、イスの背もたれに身体を預けます。



● POINT
肘関節を伸ばしきらず、遊びを持たせる

● POINT
膝関節に遊びを持たせて股関節幅に立つ



CamScannerでスキャン

2 膝関節を曲げる

足関節を背屈させ、膝関節を曲げて、ハムストリングスを収縮させます。大腿前面の筋肉が突っ張る場合は力ずくで行わないこと。

3カウント

POINT
大腿骨を動かさずに膝を曲げて、ハムストリングスを限界まで収縮させる

POINT
足関節を背屈させる

足関節を背屈して膝関節を曲げると、ハムストリングスがより収縮しやすい。

3 リリース！

限界まで収縮したら、弛緩させます。同様に右足も。

腰

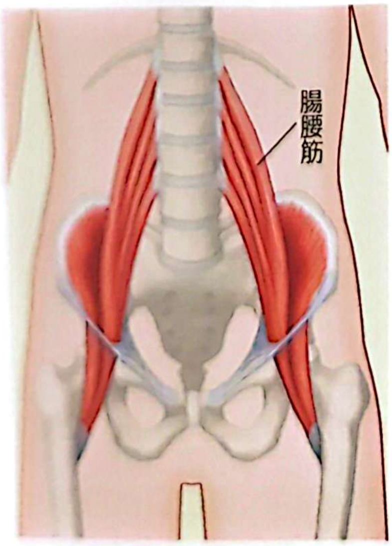
腸腰筋（ちょうようきん）

股関節の屈曲に関わる骨格筋を目覚めさせる

1 重心を前方に移動させる

骨格ポジションを整え、骨盤立位の状態で、イスの背もたれに身体を預けます。

腸腰筋は主に股関節を屈曲させる働きをします。骨格ポジションが整った状態では、重心移動とともに体幹が運動方向へ移動し、伸張された腸腰筋が伸張反射を起こして収縮し股関節を屈曲させます。つまり脚は体幹の移動に釣られて自動的に振り出されるのです。円滑な重心移動を行うために、ここでは腸腰筋を目覚めさせます。



2 股関節を屈曲させる

腹圧をかけながら、股関節から屈曲させます。このとき足指を屈曲させ、足関節を背屈させます。腰をひねらないよう注意してください。

POINT
腸腰筋をしっかり収縮させる

3カウント

POINT
足指は限界まで屈曲させる

3 リリース！

しっかり収縮させたら、弛緩させます。同様に右足も。

手指

手指の屈曲に関わる骨格筋を目覚めさせる

浅指屈筋・深指屈筋・長母指屈筋

拳をつくり、手指を限界まで屈曲させることは、手指の機能を目覚めさせる上で非常に有効です。しかし、多くの人の拳は、限界までの屈曲ではなく、ジャンケンのグーに近いもの。これでは体幹の力を指先まで伝えることはできません。しっかり拳をつくることで、手指の関節の屈曲に関わる、前腕屈筋群を目覚めさせます。

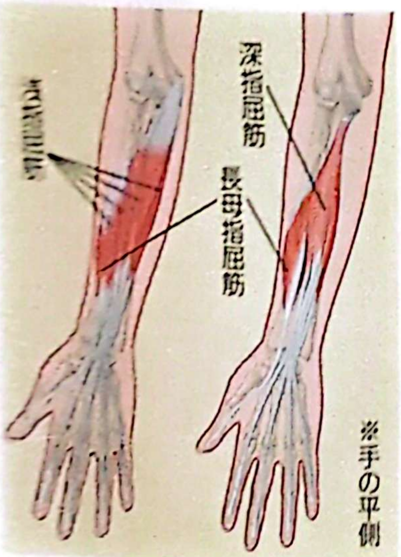
重心をとって基本のポーズ(P36～39参照)

1

肘を90度に曲げて手の平を上に

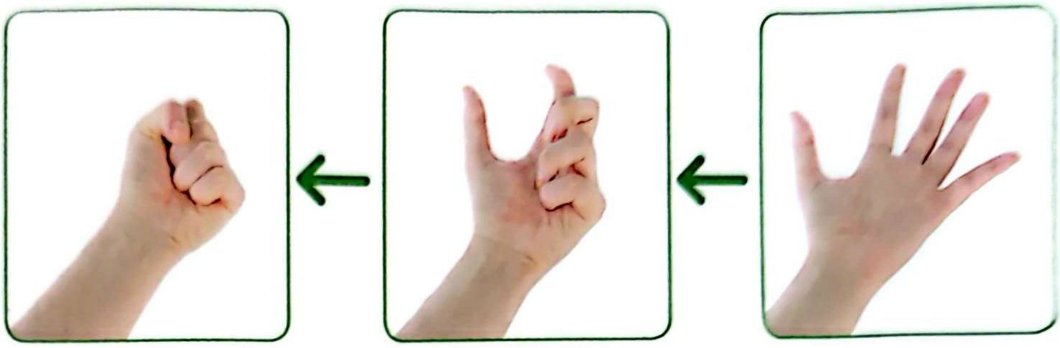
肘関節を90度に曲げ、上腕と肘頭のポジションをセットした状態で、手の平を上に向けます。

● POINT
脇が開かないようにし、上腕の力こぶは正面、肘頭は下向きに



2 小指から折って拳をつくる

指は必ず小指から順に曲げていきます。関節を限界まで屈曲し、小さな拳をつくるように意識します。



3 拳に隙間がないように遊びをなくす

拳ができたら、反対側の手で隙間がなくなるまで可能な限り拳を小さくします。

4 前腕屈筋群がカチカチになっているか確認

小さな拳ができたら、拳にグッと力を入れ、前腕の内側の前腕屈筋群がカチカチになっているか確認します。

3カウント

5 リリース！

前腕屈筋群の収縮を確認したら、拳をほどき、筋肉を弛緩させます。右手も同様に行います。

CamScannerでスキャン

二の腕

上腕二頭筋・広背筋

肘関節の屈曲に関わる筋肉を目覚めさせる

上腕二頭筋の主な働きは肘関節の屈曲と手の平を上に向ける回外です。上腕二頭筋に触れながら、肘関節を90度に曲げ、前腕を回内、回外すると、回内でやわらかくなり、回外で硬くなるのがわかります。また、上腕骨を支える役目もあるので、上腕を骨格ポジションにキープする上でこの筋肉の覚醒は非常に重要となります。

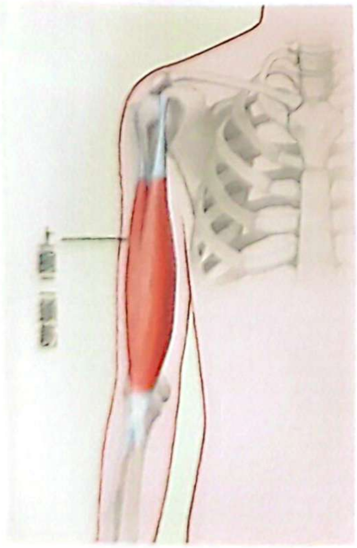
重心をとって基本のポーズ(P36～39参照)

1

肘を90度に曲げて手の平を上に

まずは重心をとり、基本の姿勢を整えます。そして肘関節を90度に曲げて、手の平を上に。このとき、上腕の力こぶは正面、肘頭は下を向いています。

POINT
脇が開かないようにし、上腕の骨格ポジションをキープ



2 手首を動かさずに肘を曲げる

☒ NG
他の部位に余計な力を入れない

肘関節のみを屈曲させる。脇が開いたり、肩が上がったり、手首が曲がったりしないように注意。

肘関節を曲げて、限界まで前腕を上腕に近づけます。

◉ POINT
手首が曲がらないように注意する

3 上腕二頭筋がカチカチになっているか確認

●応用 POINT
広背筋に効くトレーニング

拳をつくって肘関節を曲げ、両肘で体幹をはさむと広背筋が覚醒。

肘関節の屈曲で、上腕二頭筋が収縮していることを確認します。

4 リリース！

上腕二頭筋の収縮を確認したら、腕を下ろしてリリース。右腕も同様に行います。

CamScannerでスキャン

講座で大人気の「股割り」だが……

各地で構造動作トレーニングの講座を開催している。
その中でも股割りチャレンジ講座は、果敢なチャレンジャーが増えた。
股関節の可動域を広げるということは、筋肉を緩めることでも、筋肉をほぐすことでも、筋肉をリラックスさせることでもない。

股関節の可動域は、股関節を動かす訓練をしなければ広がらない。
股割りチャレンジャー達の中にもまだまだ、整理できている人は少ない。

股割り講座では、股関節の立体的可動域を訓練する。
もう、ストレッチと股割りの違いは説明するまでもないが、せっかくなら平面的な可動よりもヒトの動きに直結する立体的な可動に辿りつきたい。

股関節を動かすということは簡単でない。
長い間、眠りについていた股関節には拘縮、感覚低下などの様々な状態が重なっている。股関節が眠りから覚めるまでには、痛みや痺れを伴うこともある。

股割りは自分で線引きしてしまっている「限界」を知り、それを超えることができるチャレンジだといえる。
そんな股割りチャレンジには３つの段階がある。

1. ほどほど
2. 限界まで
3. 限界を超える

股割りに挑戦したいという人には、様々な目的があると思う。
「健康維持」が目的だったら「1．ほどほど」で訓練を続けていくことをおススメする。
股割りは、強靭な肉体をもった若い力士でさえ、心が折れて逃げ出すくらいに、度を超せば大変な訓練なのだから。

・開脚で股関節をフリーにするポジション（姿勢）
・足の末端から股関節をつなげる
この２点をじっくりと練ってほしい。

まずは、ほどほどに。
私もチャレンジャーの一人にすぎないが、参加者よりも経験が長い分、知っていることも多い。股関節をフル稼働させるということは生半可な気持ちでは叶わないのだ。
私もようやくトレーニング後、思うような効果が出せるようになってきた。その効果の感覚を表現するならば「まるごと股関節」。お尻の中から始まった脚は、やわらかなお尻の中にある股関節で滑らかに可動する。
とてもいい感覚だったが、一期一会。
また新たな感覚に出会いたい。

CamScannerでスキャン

5

骨格ポジショニングで日常の動きをスムーズにする

CamScannerでスキャン

日常の動きをより効率的にするには

トレーニングと日常動作の相互作用で動きがよくなる

骨格ポジショニングによるトレーニングで、日常生活の中での動きをよりスムーズにすることが可能です。

トレーニングで身につけたものをぜひ、日常生活で実践していただきたい。骨格ポジショニングを踏まえて動くと、自分の動きの癖に気がつくでしょう。そして、体の動かし方の視点も変わってくるはずです。こうして、トレーニングの目的がより明確になってきます。

もちろんすぐに思い通りに動かせるようにはなりませんが、日常の動きの問題点に気がつき、それをトレーニングで修正していく。これを繰り返すことが非常に重要です。この繰り返しで、深部感覚が厚くなり、より動ける体になっていくのです。

ここでは、日常の動きにつながる基本的な動作について解説し、それを日常生活の動きにどう反映させるかを紹介していきます。

CamScannerでスキャン

日常の動きを左右するのは骨格の位置

骨格ポジショニングを踏まえて、意識的に日常の動作を行ってみると、基本は骨格の位置であることに気づくと思います。

上腕と肘頭の位置、骨盤の傾き、脛の角度、頭の位置などなど。これらのポジションが崩れていては、動きはスムーズにできませんし力も出ません。まず土台が整ってはじめて、体は動ける状態になるのです。

また、何気なく行っている、「立つ」、「しゃがむ」、「振り向く」、「腕を上げる」。これらの動作は、いろいろな動きの基本となる動作です。これらの動作が適切にできていないと、そのほかの動きもスムーズにはできません。

まずは、骨格ポジショニングを頭において、これらの基本動作を行ってみましょう。随所でトレーニングで押さえたポイントに気がつくことと思います。日常動作の中で、動きのポイントに気がつくことができれば、骨格ポジショニングの効果がすでに表れている証拠です。次は、ポイントを意識して動く。この積み重ねで動きはどんどん変わっていきます。

何よりも腰痛や肩こりといった、身体の痛みが薄らいでいくはずです。痛みの軽減もトレーニング効果だと思ってください。

CamScannerでスキャン

立つ

脛の骨に身体を乗せる

重心をとって基本のポーズ（P36～39参照）

CamScannerでスキャン

重心をとり、骨格ポジションを整えて立つ

立つ姿勢は、骨格ポジショニングの基本の姿勢と同じです。重心をとり、骨格ポジションを整えて立ちます。

特に意識したいのが、下腿の基礎となる脛骨を床に対して垂直に立て、その上に身体を乗せるということ。骨格ポジションが整っていれば、脛骨の強度が高まります。女性の脛骨一本で80kgの男性の体重をラクに支えることができるほどです。足裏はフラット接地で。この姿勢ならすぐに動けるし、グラつきません。

片足立ち

脚の土台をしっかりと安定させる

重心をとって基本のポーズ（P36〜39参照）

OK

◉ POINT
フラット接地で土台が安定する

◉ POINT
脛は地面に垂直に立てる。膝関節に遊びを

CamScannerでスキャン

片足立ちの連続が歩行です

立つことの延長にあるのが片足立ちです。立つ姿勢からスッと片足を上げたときふらつかないことを目指します。足裏で地面を掴み、脛は床に対して垂直に立てるポジションが整えば、体幹を支える脚の土台がしっかり安定します。グラつく場合は、脛が垂直か、重心の位置、接地、膝関節の伸びなどを再確認してください。片足立ちの連続が歩行です。片足立ちが安定し、足の土台のレベルが上がることで、重心移動が円滑になり、歩行もスムーズになります。

NG

☒ NG
片足を上げると重心が後ろになりがち

☒ NG
足指を浮かせない、力を入れない

後ろ重心では小指が浮いてしまう（上）。また前過ぎると足指が力む（下）。

歩く

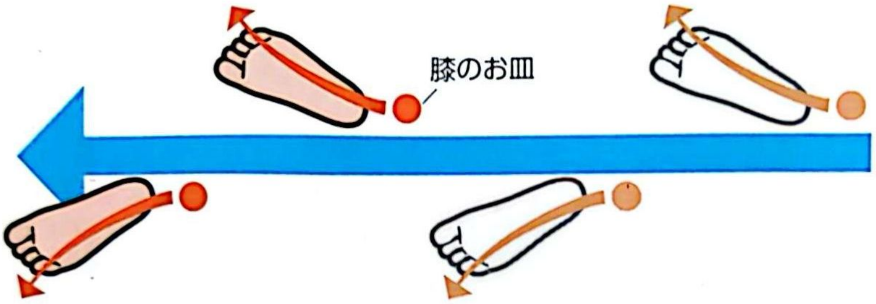
重心移動で脚がついて行く

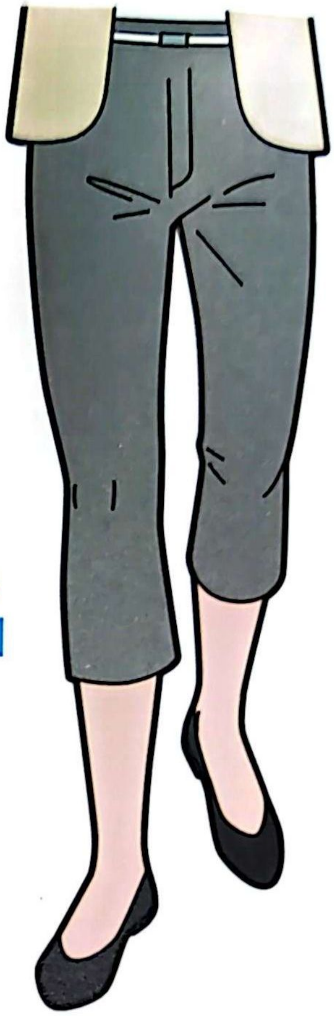
お腹前辺りにある重心を移動させて前へ進みます。基本の姿勢をしっかりキープするように意識します。

CamScannerでスキャン

●脚の運び

膝のお皿が薬指と小指方向のライン上を通るように





歩いているとき、膝が内側を向きやすいので注意を。膝のお皿は薬指と小指方向のラインの上を通るように足を運ぶと、股関節の内旋の癖が直っていきます。

膝のお皿の向きに気をつけて

歩くということは、すなわち重心移動です。重心をお腹前辺りに置いて、重心が脚を引っ張っていくような意識で歩きます。重心が後ろに行っていると、脚が身体を運ぶことになり、スムーズな重心移動はできません。重心の位置はお腹前辺りに置くことを忘れないでください。

また、股関節が内側にねじれ、膝のお皿が親指の方向を向いてしまう人が多いようです。小指で緩やかな弧を描くように脚を運ぶよう意識して下さい。

階段 坂道 上り下り

重心移動と関節の屈曲で上る

階段

上り

重心移動を意識して

階段を上るときは、前の足の脛を垂直に立てると筋肉への負荷が少なくなります。

◉ POINT
膝のお皿は薬指と小指の間を向き、脛は垂直に立てる

下り

膝をやわらかくして、重心位置を下げます。下ろす足をフラットに接地し、衝撃を分散させます。

◉ POINT
足はフラットに接地を

脛を垂直に立てて上る

POINT
脛は斜面にではなく、天地に対して垂直に立てる

山道など坂を上るときは、歩幅はやや狭めで、前の足の脛を天地に対して垂直に立てるようにします。

上りは前傾姿勢で重心を前にします

駅の階段や坂道を上るとき、骨盤を後ろに倒していると、脚の筋肉や関節にかかる負担はかなり大きくなります。重心が後ろに残っているので、上半身はただの重い荷物となり、それを脚の筋肉だけで運ばなければならなくなるのです。上るときは前傾姿勢になって、重心を前にするとラクに上れます。下りは、重心位置を下げて、正しい接地を意識します。かかとから着地をすると衝撃が大きいので、足裏全体に衝撃を分散させるよう心がけます。

CamScannerでスキャン

座る

脛を垂直に立てて支える

重心をとって基本のポーズ(P106～107参照)

OK

POINT
鼻の下と耳の穴のラインが水平になるように

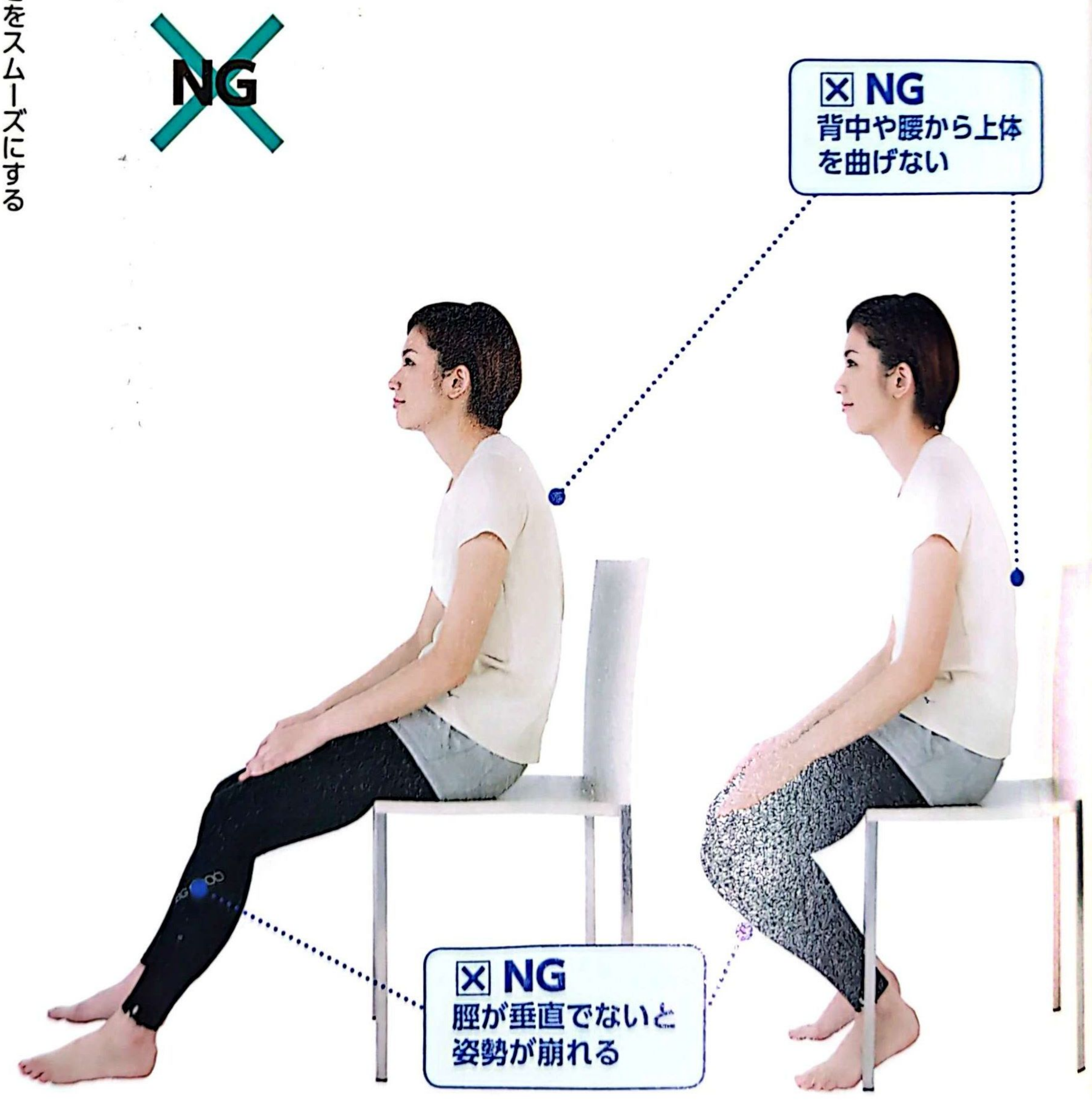
POINT
脛を垂直に立て足先を外向きにし、接地はフラットに

POINT
座面に坐骨結節が刺さらないように骨盤立位で座る

CamScannerでスキャン

骨盤を立て、脛を立てる

生活の中でイスに座っている時間は比較的長いものです。長時間、骨盤を後ろに倒して股関節にロックをかけた状態で座っていると、骨ではなく、筋肉で上半身を支えることになります。この状態が癖になると、腰の筋肉に負荷がかかり、腰痛の原因などにもなります。座っているときは、坐骨結節の位置を確認しやすいので、骨格ポジションを意識するのには最適です。坐骨結節を座面に感じないよう、骨盤を立てて座ることを心がけましょう。



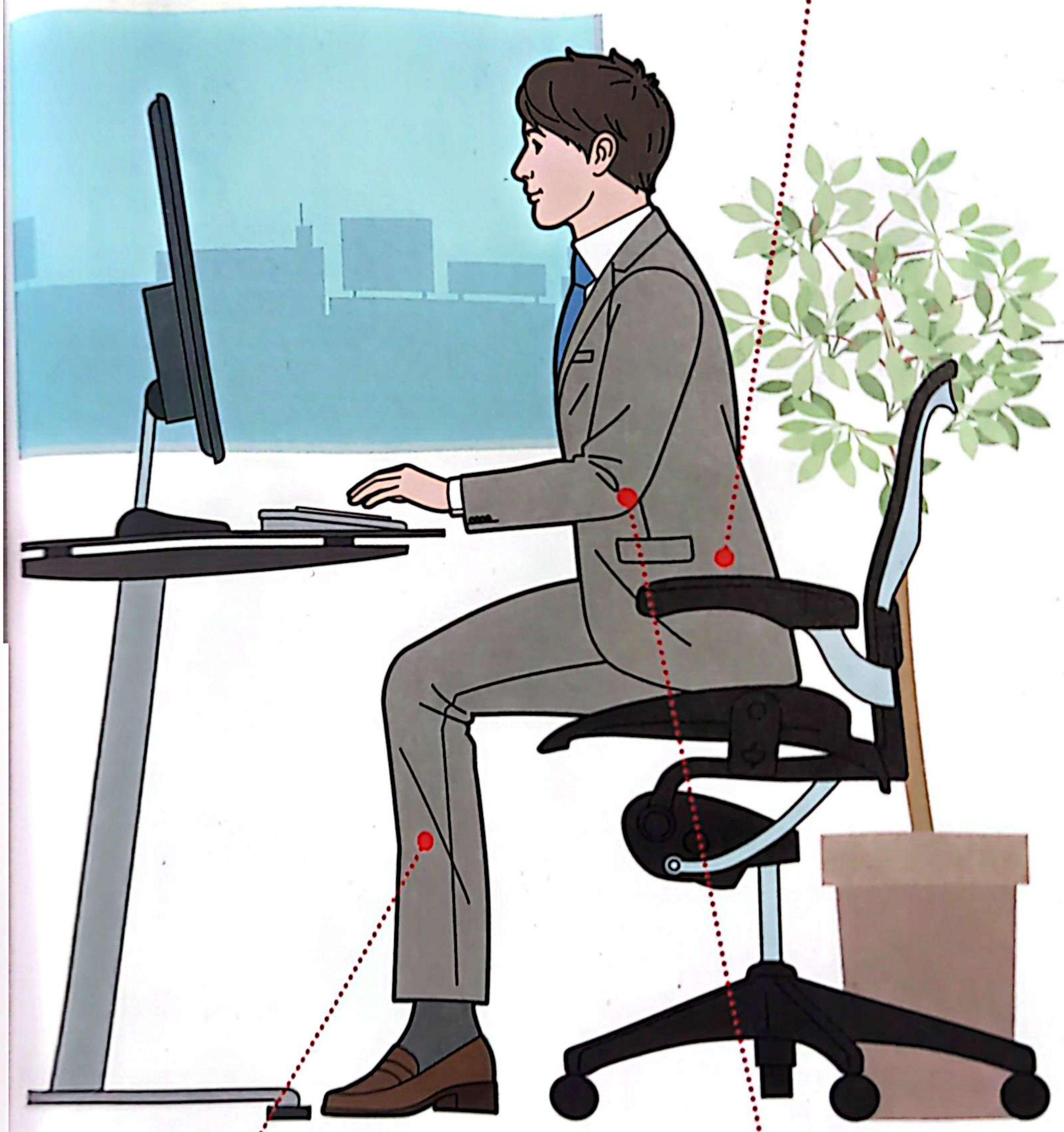
CamScannerでスキャン

デスクワーク

骨盤と上腕を正しい位置に

OK

長時間のデスクワークは姿勢が崩れやすいので、合間に基本ポーズで骨格のポジションをセットし直します。骨盤の位置、上腕、肘頭の位置を確認。



POINT
骨盤立位で座る

POINT
脛を垂直に立ててフラット接地

POINT
上腕と肘頭のポジションをセット

CamScannerでスキャン

上半身の使い方次第で疲労度が違ってくる

デスクワークの場合は、座る姿勢に加えて上半身の使い方がとても重要。フラットに接地して、脛を立て、坐骨結節を後ろに向けて股関節をフリーに。土台が整ったら上半身をセット。書類書きやパソコンで腕を使うので、胸を出して胸鎖関節が動きやすい姿勢になり、脇が開かないようにして、上腕の力こぶを前に向け、肘頭を下に向けます。この姿勢で作業をすると、肩や肘、手首の関節への負荷が減ります。仕事の合間に何度か重心をとって基本の姿勢を確認します。

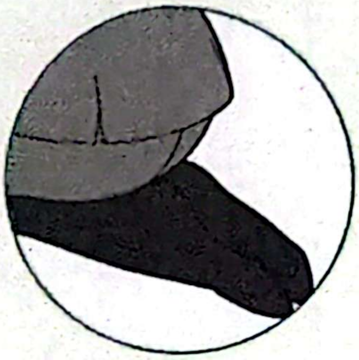
正座

大腿の裏で体重を受け止める

骨盤立位にし、体重はかかとではなく、太ももの裏側にかけます。

● POINT
体重は太ももの裏側で受け止める

● POINT
前重心にしてお尻はかかとに触れる程度



お尻がかかとに触れる程度に座ります

正座が苦手、という人は多いですが、あぐらや脚を伸ばして座る長座に比べ、骨盤立位にしやすい正座は、実はラクな座り方なのです。つらいと感じるのは、骨格ポジションが崩れているから。ポイントはかかとの上に上体の体重を乗せないこと。乗っているということは骨盤後傾ということになります。股関節から上体を前に傾けて、大腿の裏側で体重を支えます。上体は脇が開かないようにし、上腕を正しい向きにします。これで長時間座ってもつらくありません。

しゃがむ

股関節を最大限に曲げる

● POINT
骨盤立位にし、股関節を最大限に曲げる

● POINT
フラット接地で上体を支える

CamScannerでスキャン

「しゃがむ」はスクワットの動作

「しゃがむ」動作ができない人は往々にして、しゃがんだときにかかとが浮いたり、後ろに倒れたりしがちです。しゃがめるという人でも、骨盤が後ろに倒れて腰が落ち込んで、すぐに動けない体勢だったりします。「しゃがむ」は難しい動作なので、できない人はP28、P138のエクササイズを無理のないように行って、動きの幅を広げてください。

CamScannerでスキャン

しゃがむトレーニング

しゃがむという動作は、スクワットと同様に体を動かします（P28参照）。ちゃんとした姿勢でしゃがめると、すぐに立ちあがって動けるはず。ぜひやってみてください。

1 重心をとって イスに両手をつく

重心をとり、基本の姿勢になったら、その体勢のまま手前に置いたイスに両手をつきます。

POINT
背中を反らさず基本姿勢のまま股関節から曲げる

POINT
膝が内側に入らないように

CamScannerでスキャン

2 股関節から曲げて下に下がる

骨盤の傾きをキープしたまま股関節、膝関節、足関節を曲げていきます。

☒ NG
重心を後ろに移動しない

腰が引けている状態。

3 まっすぐ下にさがる

重心は前に移動し、後ろには動かしません。無理のない程度に股関節、膝関節、足関節を深く曲げてください。

CamScannerでスキャン

前屈

股関節から身体をたたむ

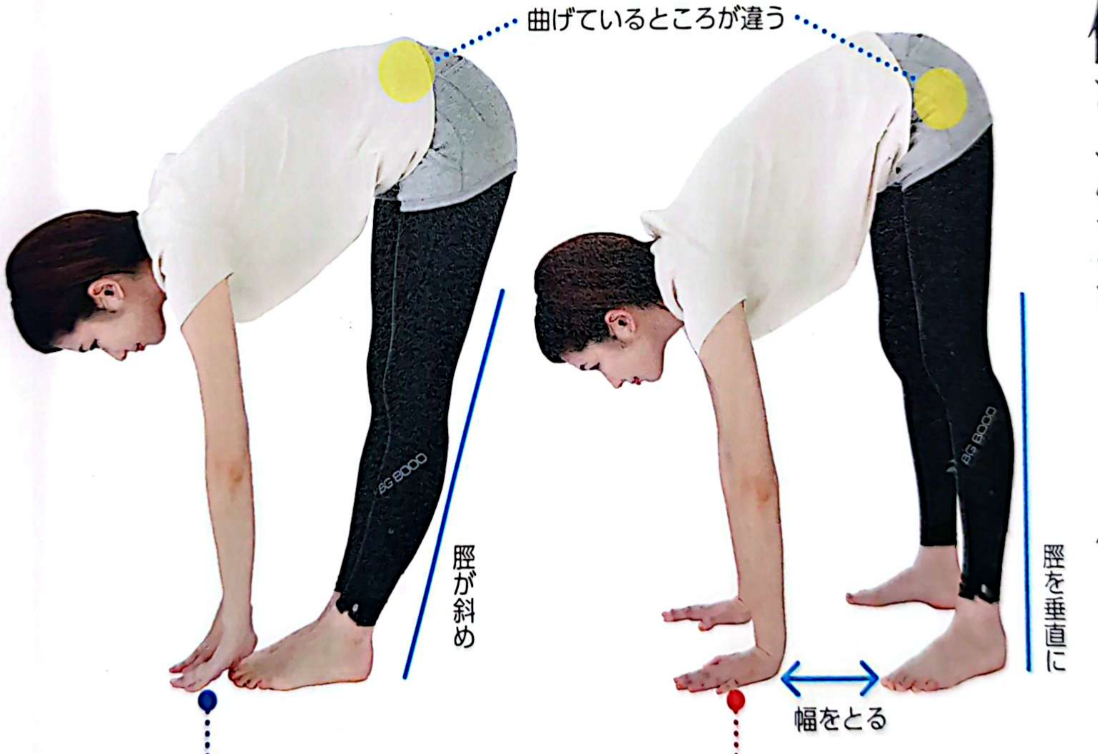
重心をとって基本のポーズ (P36～39参照)

NG

腰から曲げているので、腸腰筋を傷める可能性があります。

OK

骨盤立位で、重心を前に移動し、股関節から身体を折るように曲げます。



☒ NG
膝が伸びきり、脛が床に対して斜めになっている

● POINT
足は股関節幅に開き、膝には遊びを持たせる

CamScannerでスキャン

腰で曲げずに股関節を屈曲させます

多くの人の前屈は、膝がまっすぐに伸び、床に対して斜めに立っています。これは腰椎から身体を曲げている状態。骨格ポジショニングの前屈は股関節から曲げます。そのとき膝は床に垂直に立て、膝には遊びがあります。股関節から屈曲する前屈は、骨盤立位で股関節がフリーになっていないとできません。股関節から曲げること自体ができない人が多いので、トレーニングをして、徐々に身体で覚えていきましょう。決して無理をしないことも大事です。

前屈トレーニング

1 しゃがんで両手を前に

P136を参考にしてしゃがみます。両手は足先よりやや前に置きます。

足先から15～20cm前に手を置く

2 両手をついたまま腰を上げる

両手をついたまま坐骨結節を真上に向けます。

3 膝を伸ばす

膝がピンと伸びる手前くらいまで腰を上げていきます。すると、前屈の姿勢に。

[illegible]しゃがんで床に手をついたところから行ってください。

CamScannerでスキャン

持ち上げる

体幹に近いところで持ち上げる

体幹と物が近いほうが力が入りやすいので、上腕と前腕の位置を整え、しゃがむ姿勢で持ち上げます。

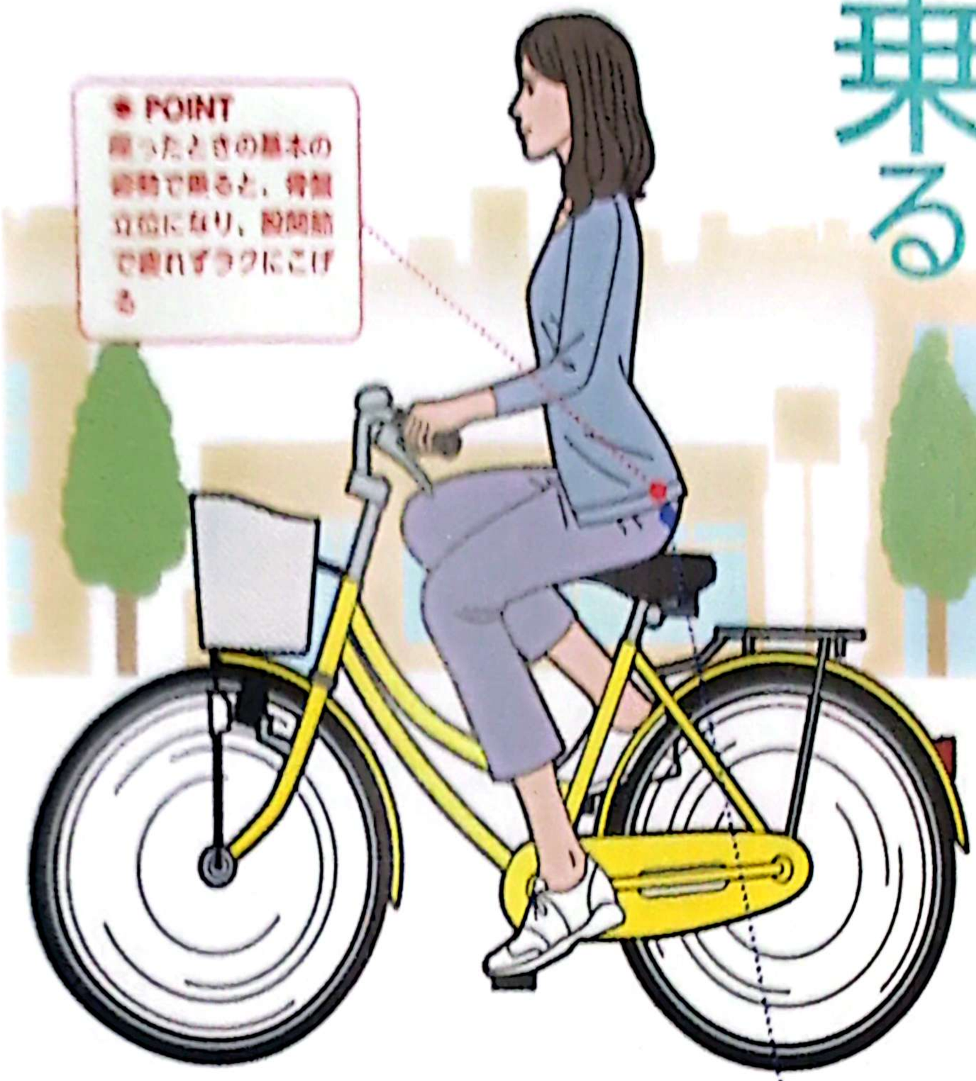
荷物が身体から離れれば離れるだけ力が必要

床に置いてあるものを持ち上げる動作は、しゃがむ動作を応用できます。腰高な状態で持ち上げると、肘関節が伸びるので、腰への負担が大きくなります。物を持ち上げるときは、しゃがんだ姿勢で、脇が開かないようにし、上腕の力こぶを前に、肘頭を下向きにして、できるだけ荷物と体幹を近づけて持ち上げます。体幹に近いほど、無駄に筋肉を使わずに持ち上げられるのです。立ち上がるときはスクワットの要領で。

CamScannerでスキャン

シティサイクルに乗る

股関節でこぐ



● POINT
座ったときの基本の姿勢で乗ると、骨盤立位になり、股関節で疲れずラクにこげる

股関節でこげば太ももが疲れません

いわゆるママチャリですが、座るときは骨盤立位にします。これで股関節を動かしてこげるようになります。骨盤が後ろに倒れていると、太ももの筋肉でこぐのですぐに疲れてしまいます。

☒ NG
骨盤が後ろに倒れ、股関節をロックしているので、脚の筋肉でこぐことになり疲労の原因に

CamScannerでスキャン

ロードバイクに乗る

骨盤前傾で推進力を得る

NG
股関節がロックされているので脚の筋肉だけでこいでいる。脇が開いているため腕の関節への衝撃が蓄積される

腰に負担をかけず、さらにスピードが増します

骨盤前傾は股関節の回転力に加え、推進力を得ることができます。結果的にスピードアップし、長距離走行でも腰に負担がかかりません。上腕と肘頭の位置もセットすれば、手首への負担も少なくなります。

CamScannerでスキャン

振り向く

股関節を回して振り向く

CamScannerでスキャン

股関節で動くと、動きがスムーズになります

　振り向くというのは、何気ない、日常によくある動作ですが、これも、骨盤立位にして股関節で身体を回せば、より大きく振り向けるようになります。頸椎（けいつい）を回して振り向くより、後ろの光景が広く見えるはずです。車の運転の際に後ろを振り向くときも、股関節から回せばより広い視野を確保できます。このように、日常のちょっとした動作も、股関節から動かすことを意識すると、明らかな違いに気がつくはずです。このような体験を積み重ねていきましょう。

脇をしめる

体幹の力を指先まで運ぶ

重心をとって基本のポーズ(P106～107参照)

基本の姿勢で肘を直角に曲げる

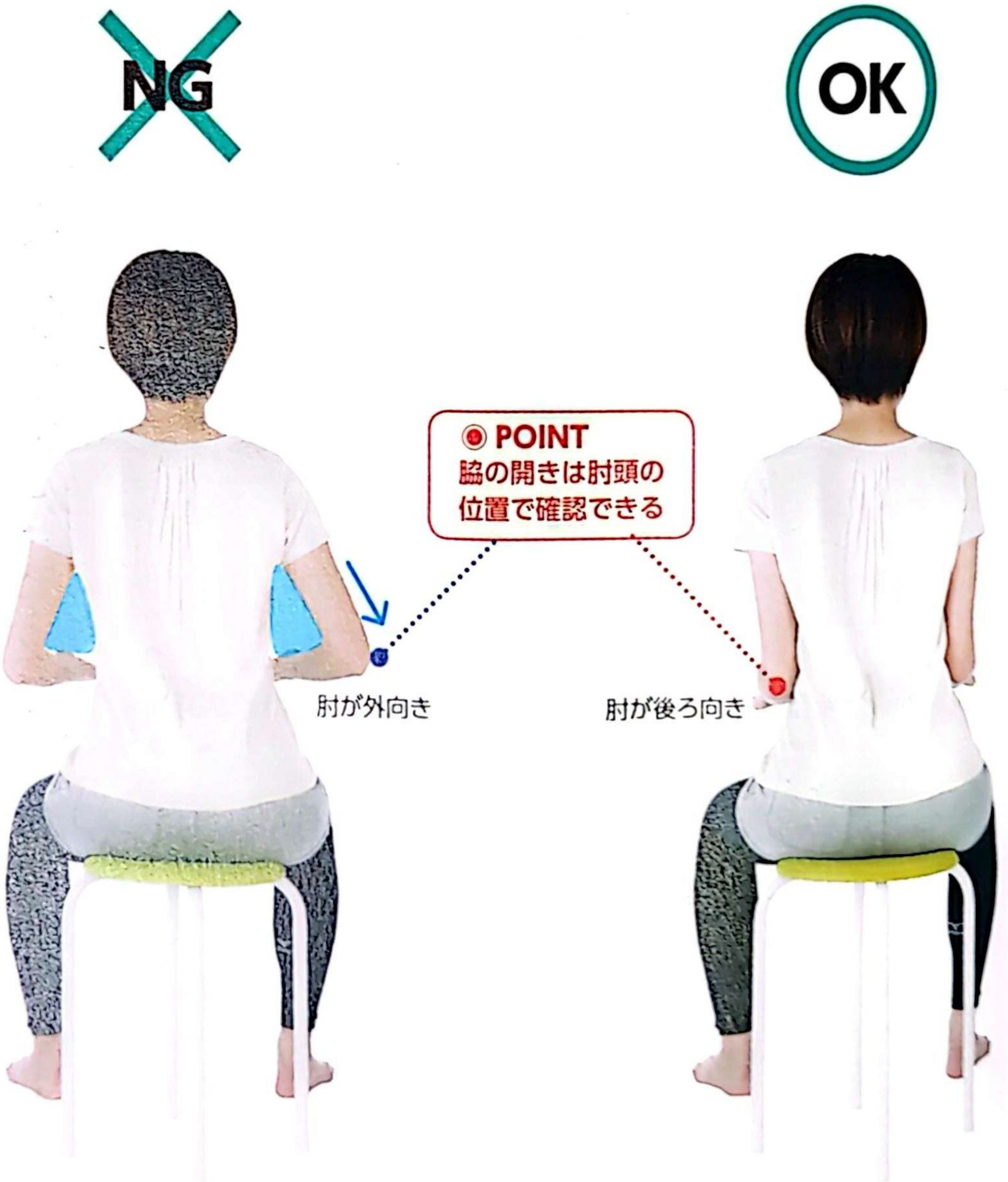
POINT
上腕の力こぶと肘頭の向きを整えると、脇が開かない

POINT
骨盤立位にして股関節をフリーにすれば作業が柔軟に

CamScannerでスキャン

指先まで力が入り、肩こり、腱鞘炎になりにくい

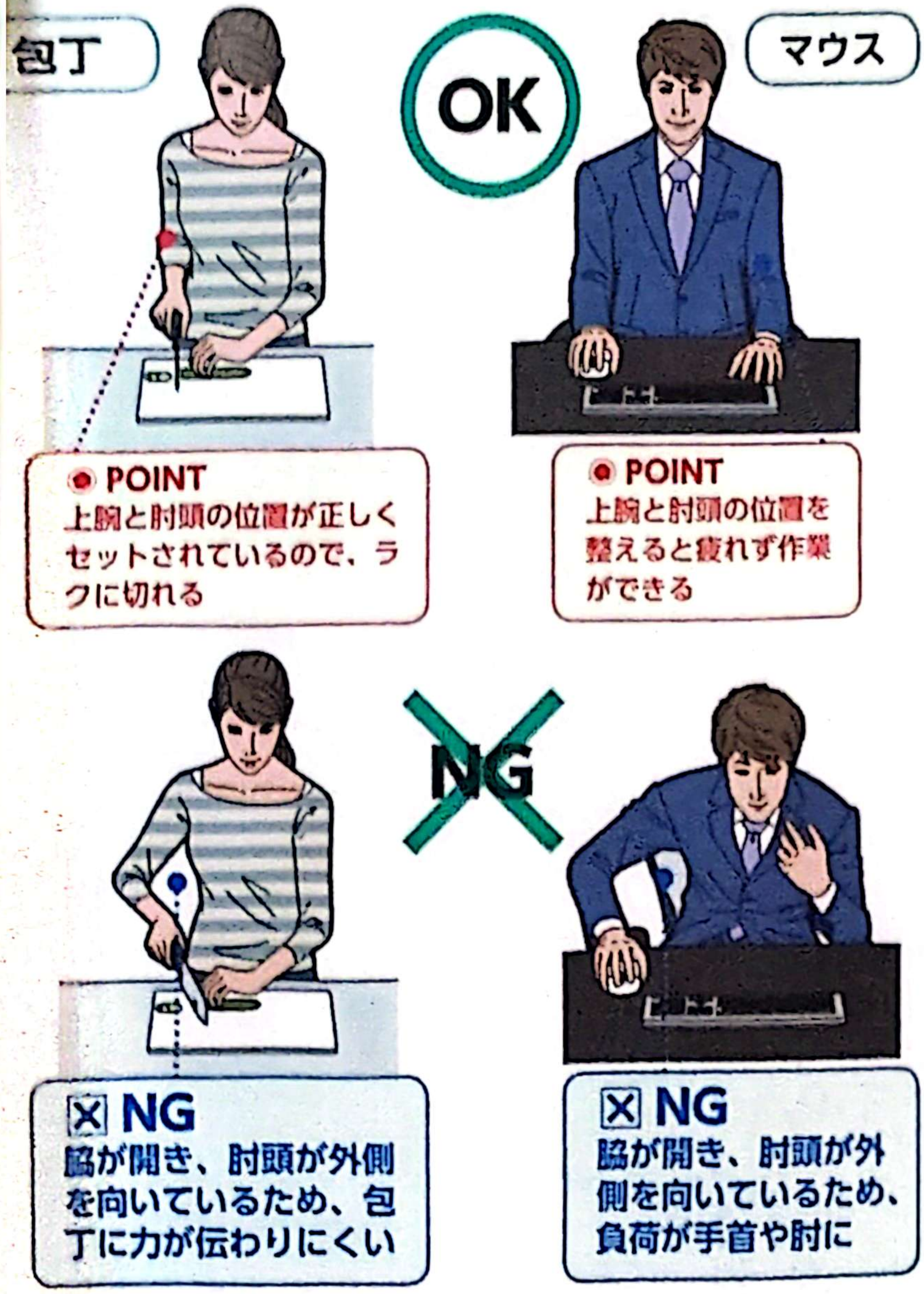
脇をしめた姿勢は、骨格ポジショニングにおいて基本です。力ではなく、骨格の位置を整えることによって脇をしめれば、体幹の力が上腕、前腕を伝わって、指先まで行き届きます。筋肉ではなく骨の力で動くことができるのです。脇が開くと、肩や肘、手首への負担が大きくなり、筋肉で手先を動かすことになります。結果的に肩こり、肘痛、関節炎、腱鞘炎などさまざまなトラブルが生じます。どんな作業でも脇が開かないよう心がけましょう。



CamScannerでスキャン

マウス
包丁を使う

上腕と肘の骨格ポジションを整える



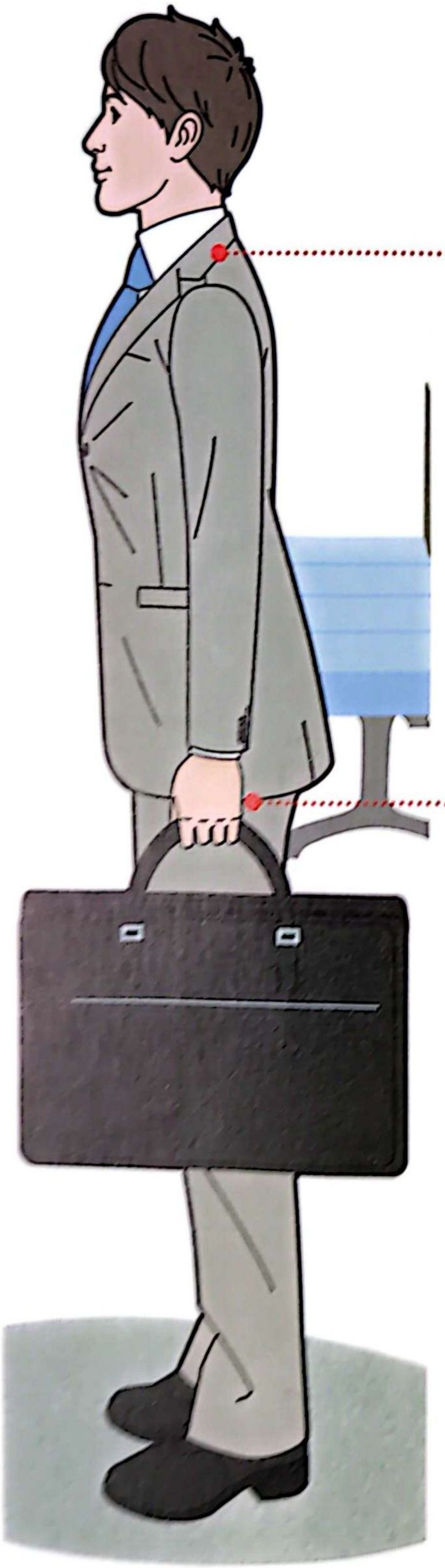
脇が開かないようにすれば指先まで力が入ります

マウスも包丁も力入れやすいのは、脇が開かないようにし、上腕の力こぶを前、肘頭を下に向ける姿勢です。自分の身体に近いところで動かせば、筋肉に無駄な負担をかけることなく、効率的に作業ができます。

CamScannerでスキャン

持つ

指それぞれの機能を使う



● POINT
骨格の位置が整った状態なら、重いカバンを身体全体で持てる

● POINT
握りは小指から順に

カバンの握りは小指から折って薬指、中指で持ち、人差し指と親指は添える程度で。

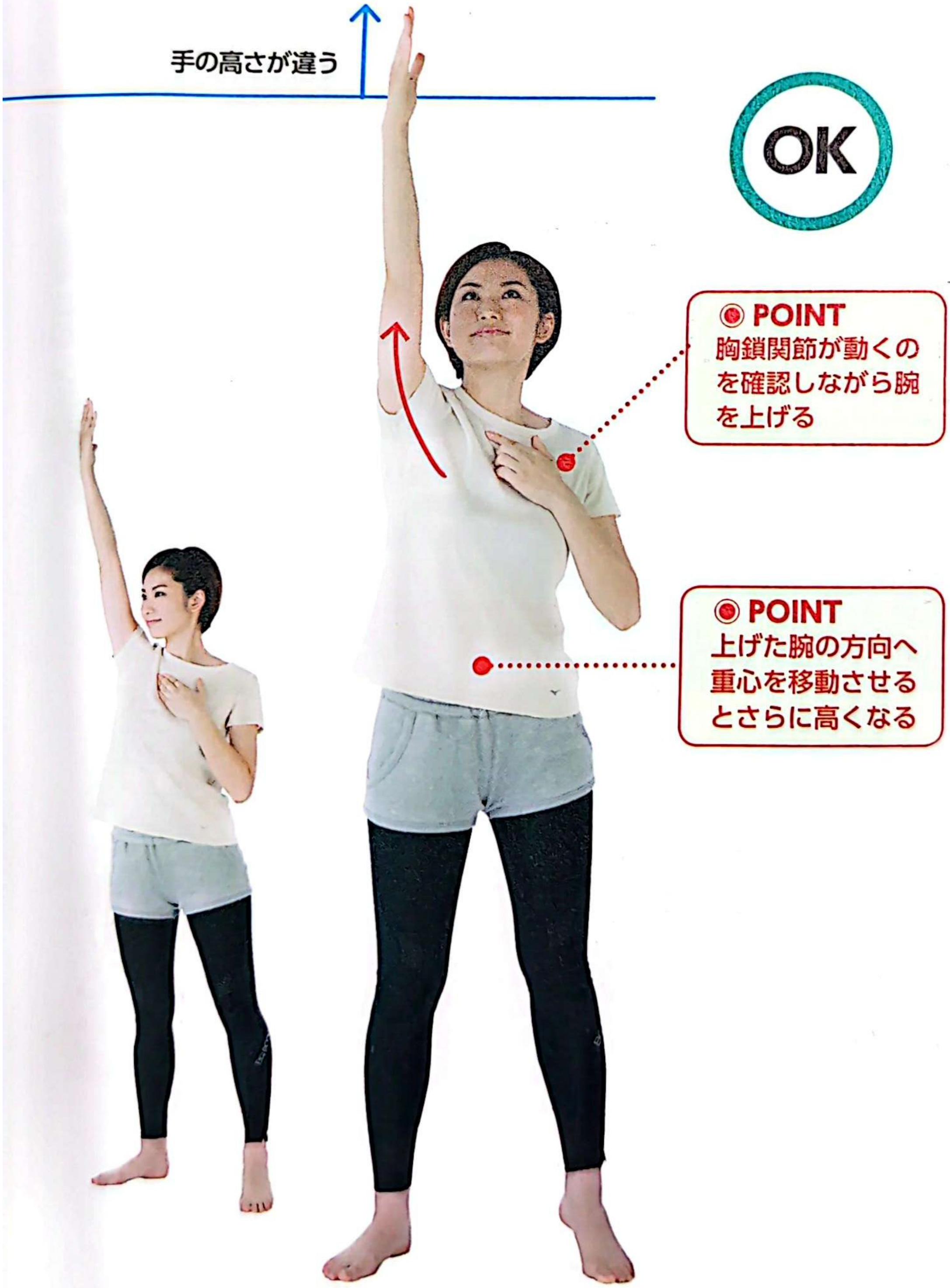
小指から握り込めば重い荷物も楽に持てます

親指と人差し指が細かな作業をし、小指・薬指・中指は力作業をする役割になっています。荷物は小指から握り込み、薬指・中指の3本で持ちます。

CamScannerでスキャン

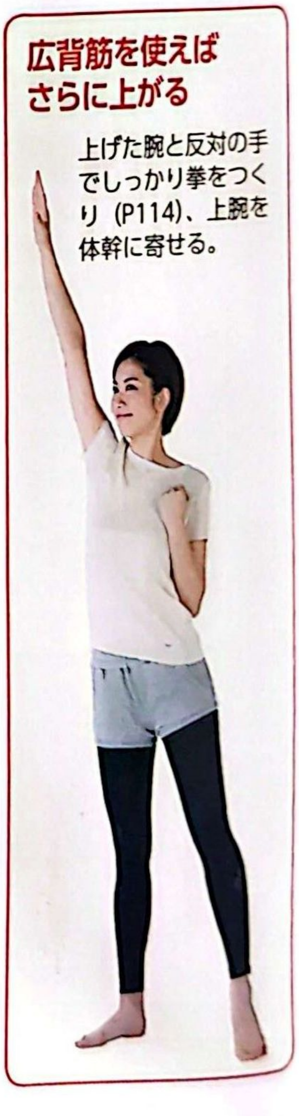
腕を上げる

胸鎖関節から上げる



重心を移動し、体全体で高く遠くへ上げます

まずいつもと同じように腕を上げてみてください。次に、胸鎖関節（P56）を片手で触って、胸鎖関節が動くのを確認しながら腕を上げてみてください。上がった腕の高さが違うことに気づきましたか？　多くの人は肩関節から上げていますが、腕は胸鎖関節から動かすものです。このときに重心も一緒に移動すると、もっとラクに高く上がります。また、腕を上げつつ、反対の手でしっかり拳を握り肘関節を曲げると、広背筋を鍛えるトレーニングになります。



CamScannerでスキャン

筋肉に余分な力を加えず ラクに投げられます

　ボールを投げるとき、肩関節で投げる人が多く見られます。投げる動作は、胸鎖関節から腕を上げて振り下ろすのです。胸鎖関節から動かすことで、股関節の回転力も加わりスピードも増します。ただし、胸鎖関節も股関節も重心を前にしなければしっかり動かないので、重心と骨格の位置を整えてから投げましょう。

頭を支える

頭を斜め上前方にセットする

重心をとって基本のポーズ（P106〜107参照）

1 左右の側頭骨乳様突起を両手でおさえる

両手の親指を耳の後ろの側頭骨乳様突起に当てます。

2 斜め上前方にセットする

両手で頭を支えたまま、斜め上前方に頭を引き上げるようにします。このとき「セット！」と声に出して、頭の深部感覚を入力します。

CamScannerでスキャン

頭の位置が整うと、疲れにくく、頭がスッキリ

重い頭を崩れた姿勢で支えているとどうなるか。首や肩、腰が悲鳴を上げることは想像できるでしょう。しかし、骨格の位置が整っていれば頭は下の骨が支えるので、重さは感じません。同時に、頭が定位置にあってはじめて胸鎖関節はフリーになります。また頭が定位置なることで、重心が前に移動し、股関節がフリーになります。骨格はこのように互いに作用しあっているのです。ですから、どこかひとつがズレるだけで、身体全体の動きが悪くなってしまいます。

疲れにくいスマートフォンの見方

骨格の位置を整えて、スマートフォンを自分に近づける。

3セット！

ロウ・ギアランニングで見つけたもの

私の好きな季節は、春と夏。
時間が許せば近くの山に入り、山小屋の上でニホンザルが毛づくろいしているのを横目に歩いたり、走ったり、散策する。夏は、ミヤマクワガタが気になってトレイルから逸れて、お気に入りのコナラの木に一目散。
樹液の香りが立ち込める季節が一番楽しみなのだ。

多くはまっすぐにつづく堤防の一本道を川伝いにゆっくり走る。
何かを考えるとき、カラダを整えるとき、毎回違う川の色、流れ、風、雲、空、そして鳥や虫の声を楽しみながら歩を進める。

ランニングブームで大勢の人がフルマラソンやハーフマラソンを走っているけれど、私の場合は長距離を走るとか、タイムを縮めることに興味があるわけではなく、カラダの動き（リズム、テンポ、ビートなど）の観察を楽しんでいる。

だが問題がひとつ、私がリズム音痴だということだ。
知人のダンスの先生に手を引かれてレッスンにチャレンジしたときのこと。音楽に無縁の世界で生きてきた私にはリズムに合わせること、リズムということが全く分からなかった。それ以降、私はダンスに向かないのだと思っているが、ゆっくり走る中でリズムの手がかりを得た。

それは、ロウ・ギアランニングといって、自分の走りの最も低速度、馬力のあるギアでゆっくり走る。ルールは、ロウギアの一定速度を保つこと。私は目安としてメトロノームを携帯して 120 テンポに合わせて走る。はじめたころは、120 テンポという檻の中に拘束されたようで、速度を一定に保つということがこれほどまでに難しいものかと思い知らされた。

これも慣れなのか、日増しに 120 テンポが心地よく感じるようになる。そして、私の中にビートがあることを知る。心臓の鼓動、呼吸による肺の動き、関節・筋肉の収縮運動などのビートにテンポという一定速度がついて、空間に存在するもの、例えば風の流れ、鳥や虫の鳴き声、木や葉・草の揺れる音などがリズムという不安定な動きをもたらす。しかし、不思議なことに不安定に感じていたリズムが次第に落ち着いて鳥や虫の鳴き声と揃いはじめる。あたかも自分のカラダが空間のワンピースにでもなったかのような、とても心地よい瞬間があるのだ。そのとき、カラダの各部はリラックスし、カラダを調整するという一つの目的が達成される。

このロウ・ギアランニングの目的は平衡感覚（加速度・カラダの傾き）、前庭感覚（頭の傾き）、深部感覚などを養うこと。それにはできる限り骨格筋が収縮運動を行いやすい骨格ポジションを定位置にセッティングし、滑らかな重心移動で動くことが大切だ。
従ってロウ・ギアランニングにチャレンジするためには「骨格ポジショニング」の理解が必要不可欠なのだ。

CamScannerでスキャン

6

骨格ポジショニングを身につければ股割りもできる

CamScannerでスキャン

ステップアップ！開脚に挑戦する

開脚の目的は股関節を立体的に動かすこと

「身体が柔らかい」ことの象徴として開脚をイメージしている人は多いと思います。一般的な開脚のイメージは、脚が一八〇度開いて、お腹と胸が床にペタッとついている姿ではないでしょうか。

しかし、それは筋肉が伸張反射を起こさないようにジワジワと筋肉を伸ばして、伸張反射が起きなくなった状態での開脚です。伸張反射が起きなくなった筋肉は力が出ません。このような開脚はただ筋肉を伸ばしきった状態、ということです。

骨格ポジショニングが求めている開脚は、そのようなものではありません。

開脚というより、股割りです。

脚をいかに広げるかではなく、股関節をいかに立体的に動かすか、を目的としています。

ですから、脚が一八〇度開かなくてもかまいません。目的はそこにはないのです。

CamScannerでスキャン

自分の身体の重さで股関節を動かす

開脚を行う際に気をつけてほしいのが、骨盤を前に倒して股関節をフリーにすることと、膝の向きです。

膝が内側を向いていると、股関節にロックがかかり、動きません。膝は外向きにして、さらに膝を固定するために、膝に遊びを持たせ、足の指で拳をつくり、足関節を背屈させます。この状態を最後まで維持することが大事です。そして、重心を前に移動させながら、股関節を回していきます。最初からお腹と胸が床につかなくてもかまいません。まずは重心移動で、股関節を回すという感覚を覚えてください。

このトレーニングをする場合、イスを使うと重心移動がスムーズにできます。イスにつかまり、少しずつ前に押していきます。それによって重心が前に移動し、股関節が回りやすくなるのです。

骨盤後傾で、そもそも股関節を動かすことに慣れていなかった人にとっては、このトレーニングは難しいかもしれません。ですので、まずは基本的な骨格ポジショニングを行って、身体が動きを覚えてきた段階で挑戦することをおすすめします。

CamScannerでスキャン

開脚

股関節を立体的に動かす

1 重心をとる

クッションや座布団の上に座り、脚を広げます。広げる幅は無理なく広がるところまで。膝が内側を向かないようにし、少し立てます。そして足指で拳をつくり、足関節を背屈させます。この姿勢で両手を上げて斜め前上方へ引き上げるようにし、重心をとります。

開脚トレーニングの目的は、筋肉を伸ばさずに股関節を立体的に動かせるようにする、ということです。トレーニングを始める前に、重心をとり、骨格の位置を整えます。股関節が動くためには、骨盤立位でなければなりません。最初はお尻の下にクッションや座布団などを入れたほうが、骨盤立位の姿勢がとりやすくなります。

CamScannerでスキャン

2 基本の姿勢をつくる

重心をキープしたまま、基本のポーズで骨格の位置を整えます。

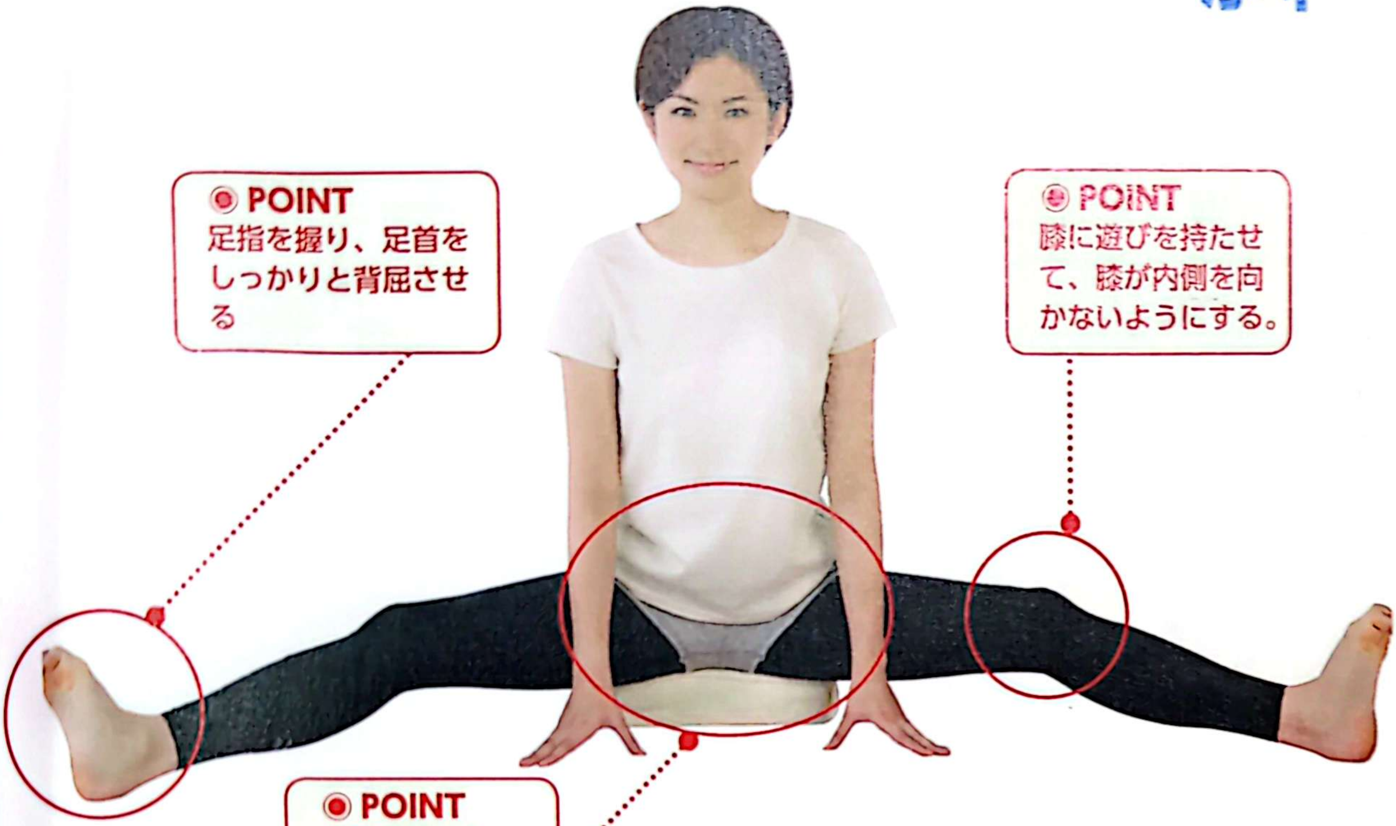
3 坐骨結節が後ろを向いているか確認

姿勢が整ったら、坐骨結節の位置を触り、股関節に乗っていないことを確認します。

CamScannerでスキャン

開脚

OK

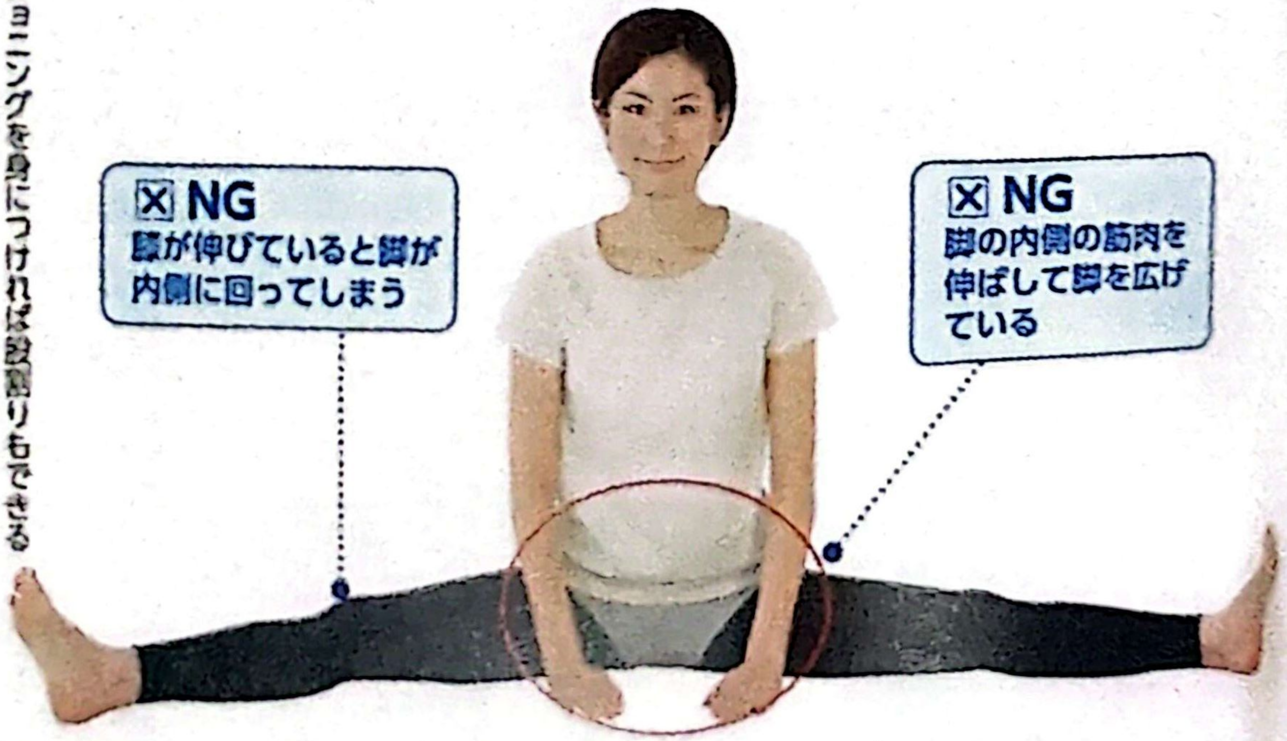


筋肉を伸ばさずに股関節の可動域を広げる

開脚・股割りトレーニングは、筋肉を伸ばして脚を広げるのではなく、股関節を立体的に動かして、可動域を広げるために行います。まずは、身体を倒す前のポジションを整えることが大切です。脚の開き幅は問題ではありません。膝蓋骨を内側に向けず、膝に遊びを持たせ、足指を握って足首を背屈させる。これが大事です。このときに、膝の向きが内側で足首の背屈が弱いと股関節は動きません。開脚は、股関節を動かすことが目的なのです。

CamScannerでスキャン

NG



☒ NG
膝と脚が内側へ回旋

身体を前に倒したとき、膝が回転し脚の内側が床につくのは股関節が動いていない証拠。

股割り 1

重心移動で股関節を回す

股割りは、重心移動で股関節を動かすトレーニングです。イスを使って重心を前方に移動させ、股関節を回します。トレーニングの最後まで、膝と足先の位置や角度が変わらないことが重要なポイントです。

重心をとって基本のポーズ(P162～163参照)

開脚の姿勢で前にイスを置く

開脚のポジションをしっかり確認し、前のイスの足を掴みます。

2 少しずつイスを前に押す

イスを少しずつ前に押していきます。膝と足首は動かさないこと。床にお腹がつくまで倒すのが理想ですが、最初は膝、足首の姿勢を維持できるところまででかまいません。

POINT
膝と胸は常に正面を向く

POINT
膝と足首の位置は最後まで変わらない

CamScannerでスキャン

イスに座って股割り

開脚の姿勢が維持できない人は、まずはイスに座って、イス押しトレーニングを。股関節を動かすことを身体で覚えていきます。

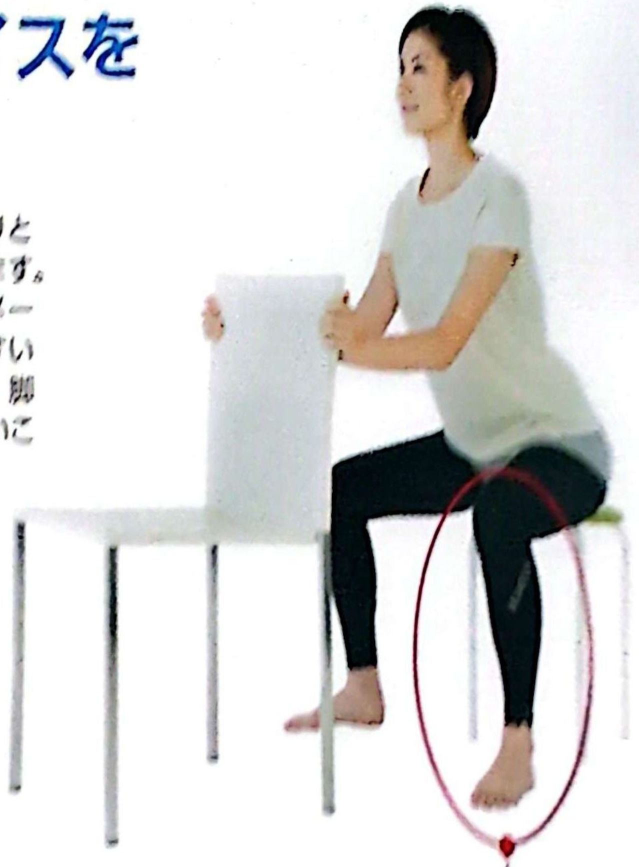
重心をとって基本のポーズ(P106～107参照)

1 イスに座って前にイスを置く

座位での基本のポーズをとって、前のイスの背もたれを掴みます。足先を外側に向け、膝のお皿は足先と同じ方向を向くようにします。

2 少しずつイスを前に押す

イスを使って、ゆっくりと重心を前に移動していきます。両脚の間に上体が入るイメージで。膝が内側に入りやすいので、お皿の位置に注意。脚は最初の姿勢から変えないことが大事です。



● POINT
脛は垂直に立て、フラット接地で

[X] NG
イスを押すときに背中を曲げない

靴選びのこととか

スポーツ愛好家の方から靴の選び方について聞かれる。
現在の履物は、衝撃をやわらげるため超軽量、クッション性に富んだ高機能のもの、ファッション性溢れる優れたデザインのものなど用途に合わせ多種多様だ。しかし、本来、用途に合わせ靴の専門家に伺うことが先決だろう。

私が医療に携わる者としてアドバイスできることは、多種多様な用途の履物を履きこなせるだけの足の機能を備える、ということが大切なのだということ。しかし、相談してくる人の多くは、シューズを履きこなすことができないことを、機能性の問題にしている。

履物の歴史は、紀元前「足を保護する」ための道具として発明されたといわれている。例えば、ハイヒールは１９６０年代にフランスで街に溢れる汚物を踏む面積の少ない靴として発明された。現在の履物は「足の保護」「高機能」「デザイン」に優れた申し分ない道具が揃っているのではないだろうか。

私も様々な履物を試してみた。
クラシックバレエのトウシューズ､高下駄（一本歯･二本歯）､足半（あしなか）､ワーラーチ（タラウマラ族風ゴムサンダル）、ビニールバレーシューズなど、これらはどれも「足の保護」「高機能」「デザイン」ということでは十分でなかった。むしろ足をしっかり保護でき、機能、デザインに優れ、なおかつ履き心地のよいシューズに何の問題があるのかと思ってしまう。

相談者のほとんどは足の指先に意識がとどかないほど極端に足の機能が低下している。それで道具としてのシューズを履きこなすことができないでいるのだ。その結果、足底筋膜炎、シンスプリント、アキレス腱炎・断裂などの足のトラブルに悩まされている。
私たちは溢れかえる道具に依存しすぎているのではないだろうか。

やわらかい大地ならまだしも、舗装されたアスファルトのジャングルで生活する私たちは、硬い大地であるという情報をきちんと足で受信できず、衝撃をやわらげることなく、カラダにダメージを蓄積し続けている。

足の機能が低下する理由は、足の怪我（捻挫、骨折などの外傷）、シューズの機能に任せきり、情報の選択ミスなど様々。ダメージの蓄積は、やがてカラダの各部の異常を痛みという信号として発信する。この異常を知らせる痛みの信号を消す努力をしても、何の解決にもならない。情報をきちんと受け取ること、衝撃をやわらげること、それが解決方法なのだ。
まずは趾（あしゆび）の感覚を取り戻すこと、足の機能回復が先決なのだ。

CamScannerでスキャン

7
骨格ポジショニング Q＆A

CamScannerでスキャン

Q1

重心がお腹前辺りに来ている実感がつかめない

まずは細かな重心位置を気にしないでください。やるべきことは、基本動作を行う際にきちんと足の指先を含めた足裏全体で接地しているかを確認することです。それができていれば、重心はお腹前辺りにあるはずです。細かな重心位置を意識するのは、身体の土台である足がしっかり地面を捉えてからでいいと思います。

Q2

股関節から動くというイメージがつかめない

イメージをするよりもきちんと股関節の位置を知ることが先決です。それから大転子を触り、辿って大腿骨の形を把握します。股関節の位置と各パーツがわかれば、後は動かすだけです。股関節を動かすことができたとき、それはイメージではなく実感になります。

Q3

腹圧のかけ方がよくわからない

お腹を凹ませる、膨らませる。このときはやりやすい呼吸方法で行ってください。ま

CamScannerでスキャン

ずはこれを腹圧の目安としてください。慣れてきたら広背筋の収縮でお腹を膨らませたり、凹ませたりすることができるようになります。

Q4 深部感覚が身に付いたかどうかは、どうやったらわかる？　厚くなるとどんなメリットがある？

身体の各部のパーツの位置がよくわかるようになったら深部感覚がついています。例えば、圧をかけて確認しなくても膣を常にまっすぐ保つことができます。骨で身体を支え、また重力に逆らわず動くことができるようになるので、余分な筋力に頼る必要がなく、疲れにくくなります。

Q5 骨格ポジショニングを続けているが、寝て起きると腰が痛い。寝方が悪い？

身体に痛みや症状がある場合は決して自己判断せず医療機関と連携してエクササイズを進めてください。

寝起きに身体が痛いという方の中には、寝ているときに力を抜くことができない場合があります。普段、骨格ポジションを崩してしまう習慣により、常に頑張り続ける筋肉

CamScannerでスキャン

の入力が、寝ている間も抜けないのです。その場合は、仰向けになって足のつま先が外を向くように、膝に遊びをもたせる習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。

Q6 骨格ポジショニングをしたら痩せる？

痩せません！

このトレーニングはダイエットを目的にしていません。実践されている方の中には見た目、スタイルが大きく変化した方もありますが、あくまでも結果です。眠らせていた筋肉を回復させ、骨をまっすぐにするトレーニングですから、変化しても不思議ではありませんが、ダイエットが目的でしたら他のメソッドをあたってください。

Q7 歩くときに膝が内側を向いているのだが、どうすれば修正ができる？　X脚、O脚、猫背の場合はどうすればいい？

歩くときに足の小指が遊んで浮いていませんか？　フラットに接地することを心がければ膝が内側を向きにくくなります。あるいは、拇趾球でブレーキをかけ

CamScannerでスキャン

続けていませんか？　ブレーキをかけると膝が内側を向きます。ブレーキを解除して歩きましょう！

X脚やO脚の方は、脛を垂直に立てることを心がけてください。脛が傾いていては当然、脚がまっすぐといえません。猫背の方は、鼻と耳の穴のラインを水平に保つことを心がけてください。身体全体の骨格ポジションが整えば骨が傾くことはありません。

Q8

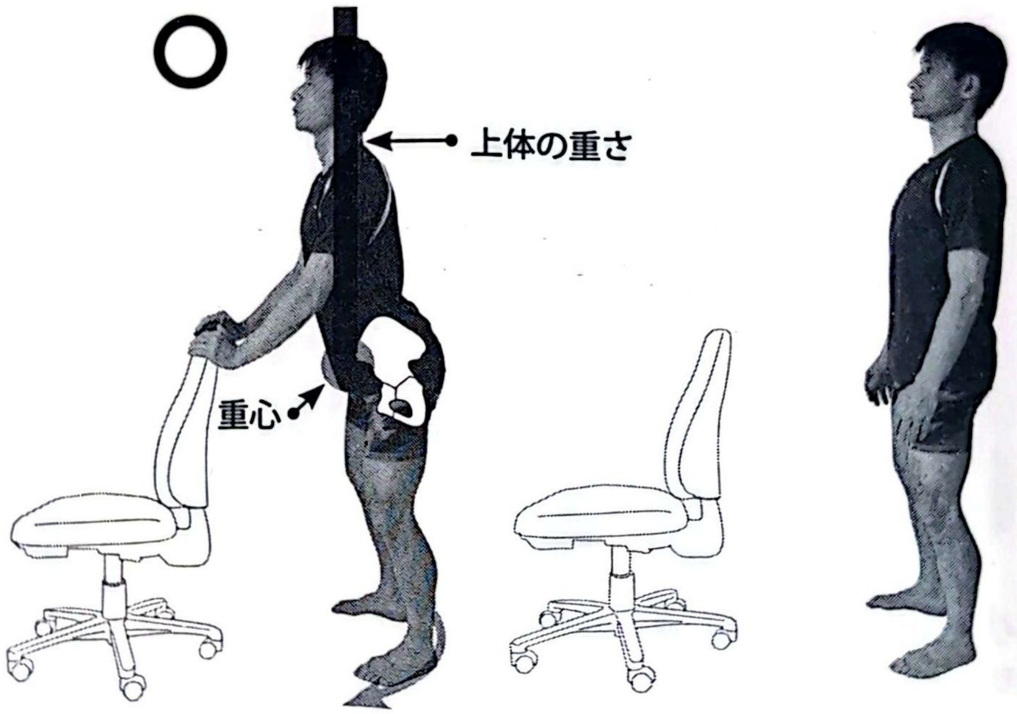
骨盤立位を意識しているつもりだが、気づけば後傾に。骨盤立位にしたりしなかったりでは、効果はない？

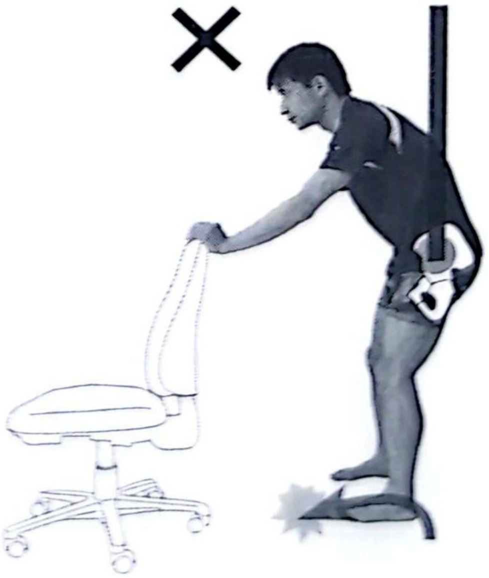
本当に動く体をつくるためには股関節が自由に動く骨盤ポジションでなければなりません。それが骨盤立位です。まず、自分が何を目的に骨盤立位を意識しているのかをもう一度考えてみてください。そうすればもっと積極的に意識が持続するのではないでしょうか。しかし、骨盤の深部感覚が薄い方は意識していても骨盤立位が身につきにくい場合があります。坐骨結節、上前腸骨棘、腸骨稜を触って、辿って知ることからはじめ、骨盤を理解する。そして、骨盤立位で垂直方向に圧をかけて深部感覚を養ってください。さらに日々の意識が加われば骨盤立位が身につく日も近いでしょう。

CamScannerでスキャン

上体の重さから股関節をフリーにするポイント

大事なことは股関節を上体の重さからフリーにすることです。そのため椅子や壁などを使い、ぐーっとお腹から圧を掛けていくように行うと骨盤が前傾していきます。また趾は小指側を意識しましょう。親指側ではブレーキが掛かり重心が動きません。





上体だけを前に出しても上体の重さは股関節から動かずフリーになりません。また親指に力を入れるとブレーキが掛かります。